Saúde, ética e boa alimentação

REVISTA DOS

Vegetarianos

EDITORA 30 Anos EUROPA
Fevereiro 2017
Ano 11
Nº 124
R$ 14,90
www.revistavegetarianos.com.br

Acredite! Este sanduíche é de carne de jaca

- Dicas de preparo
- Nutrientes
- Receitas

Namoro em xeque
Você se apaixonou por um onívoro. E agora, o que fazer?

Consumo consciente
Descubra por que certos produtos ameaçam animais em extinção

Xô, inchaço
O que você deve comer para evitar a retenção de líquidos

A MAIOR LOJA DE PRODUTOS NATURAIS DO BRASIL

MAIS DE 7 MIL ITENS

REI DOS GRÃOS

PRODUTOS NATURAIS

www.reidosgraos.com.br

TUDO QUE VOCÊ PRECISA EM UM SÓ LUGAR

PRODUTOS NATURAIS - INTEGRAIS - DIET - LIGHT - ZERO AÇÚCAR
SEM LACTOSE - ORGÂNICOS - SEM GLÚTEN - GRÃOS - SEMENTES
FRUTAS DESIDRATADAS - ESPECIARIAS - FARINHAS - GRANEL
ÓLEOS ESSENCIAIS E VEGETAIS - CONGELADOS - COSMÉTICOS

(11) 5042-1111 facebook.com/reidosgraos contato@reidosgraos.com.br

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Segunda à Sábado: 9:00h às 21:00h - Domingos e Feriados: 10:00h às 19:00h

AMPLO ESTACIONAMENTO

AL. DOS NHAMBIQUARAS, 1413 - MOEMA - SÃO PAULO/SP - CEP: 04090-012

EDITORA EUROPA

Ayanna Ribeiro
Luiz Siqueira
Tânia Roriz

Edição – Nº 124 – Fevereiro de 2017

Editor e Diretor Responsável: ydano Ror z
Diretor Executivo: Luiz Siqueira
Diretor Editorial e Jornalista Responsável: Roberto Araújo - MTb.10.766 - araujo@europanet.com.br

Editor: Marco Clivati
Editora Assistente: Samira Menezes
Repórter: Victória De Santi
Editor de Arte: e by Dantas
Revisão de Texto: Cátia de Almeida
Colaboraram nesta Edição: Ana Ceregatti, André Vieland, Dan e Bron, ôn ca tor no e omaz e o

Publicidade
Diretor de Publicidade: aur c o D as – (11) 3038-5093
São Paulo
E-mail: pub c dade@europanet.com.br
Executivos de negócios: Angela Taddeo, Alessandro Donadio, Elisangela Xavier, Ligia Caetano, Renato Peron e Roberta Barrichelli
Criação Publicitária: Adriano Severo
Outras regiões
Bahia e Sergipe: Aura Bahia – (71) 3345-5600 ou (71) 9965-8133
Brasília: New Business – (61) 3323-0205
Paraná: GRP Mídia – (41) 3023-8238
Rio Grande do Sul: Semente Associados – (51) 8146-1010
Santa Catarina: MC Representações – (48) 9983-2515
Outros estados: Mauricio Dias – (11) 3038-5093
EUA e Canadá: Global Media – +1 (650) 306-0880

Circulação e Livrarias
Gerente: Ezio Vicente (ezio@europanet.com.br)
Equipe: Henrique Guerche, Paula Hanne e Luís Aleff

Assinaturas e Atendimento ao Leitor
Gerente: Fabiana Lopes (fabiana@europanet.com.br)
Coordenação: Tamar Biffi (tamar@europanet.com.br)
Equipe: Carla Dias, Josi Montanari, Regiane Rocha, Camila Brogio, Gabriela Silva, Bruna Fernandes, Bia Moreira e Alef de Lira

Europa Digital (www.europanet.com.br)
Gerente: Marco Clivati (marco.clivati@europanet.com.br)
Equipe: Anderson Ribeiro, Anderson Cleiton, Adriano Severo, Karine Ferreira e Marcos Roberto de Menezes

Produção e Eventos
Gerente: Aida Lima (aida@europanet.com.br)
Equipe: Beth Macedo (produção) e Denise Sodré (propaganda)

Logística
Coordenação: am emos (am@europanet.com.br)
Equipe: Pau o obato

Administração
Gerente: Renata Kurosaki
Equipe: Paula Orlandini e William Costa

Desenvolvimento de Pessoal: Tânia Rorize Elisangela Harumi

Rua MMDC, 121 – São Paulo/SP, CEP: 05510-900
Telefones: 0800-8888-508 ou (11) 3038-5050 (SP)
Pela Internet: www.europanet.com.br
E-mail: atendimento@europanet.com.br

A Revista dos Vegetarianos é uma publicação da Editora Europa Ltda. ISSN 1808-0626. A Editora Europa não se responsabiliza pelo conteúdo dos anúncios de terceiros.

Distribuída pela Total Publicações
Rua Dr. Kenkiti Shimomoto, 1678,
CEP: 06045-390 – Osasco SP
Impressão: Prol Editora Gráfica

Exemplar Auditado pelo IVC
Instituto Verificador de Circulação

Foto: Shutterstock

ADVERTÊNCIA

Todas as reportagens, artigos e notícias contidos nesta publicação defendem a causa vegetariana. A redação não responde pelo conteúdo dos anúncios, que podem, inclusive, ser contrários à linha editorial da ***Revista dos Vegetarianos.***

Tempo sagrado

Hoje, tudo é para ontem. O amanhã até parece algo do passado. Há pressa, ansiedade, uma vida frenética em busca de um tempo que não pode ser perdido. Nesta corrida da vida, quanto mais você acelera, mais se distancia da verdadeira essência.

Agora a "refeição" fica pronta em cinco minutos no micro-ondas. Embalada a vácuo, a cenoura já vem descascada e cozida, sem resquícios da terra, mas repleta químicos duvidosos. Os mercados *express*, com suas prateleiras lotadas de enlatados, invadem as ruas e esvaziam as feiras.

Inventam ferramentas para que você ganhe tempo, e cada vez você tem menos tempo. Nesta ilusão de ganhar tempo, o homem perde sua saúde. Afasta-se cada vez mais do natural, da sua essência, e é tomado pelo artificial.

Não há motivo para ter pressa. O tempo sagrado tem um ritmo particular. Sua cadência pode ser sentida nos passos meticulosos de uma joaninha, na velocidade do pôr do sol, no vai e vem das águas do mar.

Não se preocupe com o tempo. Sua presença aqui é essencial, uma preciosa e importante engrenagem do tempo sagrado.

Por um mundo de mais abraços e menos *likes*, por menos refeições prontas e mais tempo na cozinha, por mais amor e menos pressa. O sagrado agradece.

Marco Clivati
marco.clivati@europanet.com.br

Sumário

6 Especialistas
8 Entrevista
10 Notas veg
14 Cantinho veg
16 Produtos veg
20 Relacionamentos
26 Capa
42 Xô, inchaço
48 Chef Bira
50 SOS alimentação
52 Animais em extinção
58 Empreendedorismo
70 Lendas veg

Se for o caso, reclame. Nosso objetivo é a Excelência!

Redação
Fone: (11) 3038-5066
E-mail: vegetarianos@europanet.com.br

Correspondência
Rua MMDC, 121 CEP: 05510-900
São Paulo – SP • Fax: (11) 3819-0538
Site: www.europanet.com.br

Digital
Site: www.europadigital.com.br
E-mail: suportedigital@europanet.com.br
Sistemas: Windows, iOS, Android, Mac e Linux

Publicidade
Fone: (11) 3038-5093 • **Fax:** (11) 3819-0538
E-mail: publicidade@europanet.com.br

Atendimento
Fone: 0800-8888-508 ou (11) 3038-5050 (SP)
Fax: (11) 3819-0538 (de segunda a sexta, das 8h às 20h)
E-mail: atendimento@europanet.com.br

Disponível na App Store | Baixe na Windows Store | Disponível no Google play

SIGA A REVISTA DOS VEGETARIANOS:
facebook.com/RevistaVegetarianos | @RevistaVeg | @revistavegetarianos

http://banca-de-revistas.blogspot.com

VEGFEST 2017
VI CONGRESSO VEGETARIANO BRASILEIRO
30/agosto a
03/setembro
CAMPOS DO JORDÃO | SP
HOTEL SERRA DA ESTRELA
ÚLTIMOS DIAS
PARA SE INSCREVER
COM VALOR
PROMOCIONAL:
www.vegfest.com.br
* O 1º lote de ingressos, com valor promocional, vai até 27 de fevereiro

Palestrantes confirmados

Veja alguns dos palestrantes do Vegfest 2017!

Alana Rox

Alessandra Luglio

Eric Slywitch

Fabio Chaves

Fernandinha

Dan Mathews (PETA)

Luana Ferreira

Luisa Mell

Nathan Runkle (Mercy for Animals)

Paru Vegan

Sharon Nuñez (Animal Equality)

Tobias Leenaert

Tushar Mehta

INSCREVA-SE

www.vegfest.com.br

Local

Hotel Serra da Estrela
Rua Mário Otoni Rezende, 160
Vila Capivari - Campos do Jordão
São Paulo | Brasil

Edições Anteriores

Créditos: Sobrado 423

Créditos: Laura Mc Loughlin

Créditos: Camila Sergio

Créditos: Laura Mc Loughlin

Créditos: Camila Sergio

Créditos: Diego Guedes

ASSISTA AO VÍDEO DO VEGFEST 2015

Realização:

Sociedade Vegetariana Brasileira

Apoio:

Hotel Serra da Estrela
Campos do Jordão / SP

FALE COM AS especialistas

Se você tem alguma dúvida, elas respondem

Foto: Tomaz Vello

Ana Ceregatti

Nutricionista clínica, especialista no atendimento de vegetarianos, veganos e pessoas em transição.
• www.anaceregatti.com.br
• fb.com/Nutricionista.Ana.Ceregatti

Foto: Arquivo Pessoal

Mônica Vitorino

Nutricionista clínica, especialista em nutrição vegetariana (vegetarianos, veganos e em transição de qualquer faixa etária). Atende em Belo Horizonte e em São Paulo, capital.
• fb.com/nutrimonicavitorino
• nutricionistamonicavitorino@gmail.com

ENVIE SUAS PERGUNTAS PARA
vegetarianos@europanet.com.br, ou Rua MMDC, 121, Butantã, São Paulo/SP, CEP 05510-900. Não se esqueça de mencionar a referência **"FALE COM AS ESPECIALISTAS, REVISTA DOS VEGETARIANOS".**

A melhor forma de consumir soja é por meio de seus derivados fermentados, como o shoyu

Shutterstock

Malefícios da soja

Há alguns anos faço uso de leite em pó de soja, extrato de soja, carne de soja e também o torresmo de soja. Por que alguns médicos dizem que o alimento é bom para a saúde e outros dizem que não?
Mariza Berto – por e-mail

Mônica: *Olá, Mariza. A soja é um alimento muito polêmico mesmo. Apesar de ser um grão nutritivo, infelizmente ele é muito processado. Ao fabricar leites, extrato, carne e torresmos (PVT), as vitaminas são perdidas e os inibidores de tripsina permanecem intactos, ocasionando dificuldades na digestão de proteínas. Consumir produtos de soja com frequência provavelmente trará deficiência crônica de minerais, além de problemas com a tireoide, pois, salvo raras exceções, a soja brasileira é transgênica. Por isso, ela contém muitos fitoestrógenos, ocasionando desequilíbrios hormonais. A única técnica dietética para livrar totalmente a soja dessas substâncias é a fermentação, processo pelo qual são produzidos shoyu, missô, tempeh e natto. Portanto, os efeitos proteicos da soja são inegáveis, mas tem um preço muito alto para o organismo em longo prazo se não for consumida em suas formas fermentadas.*

Colágeno

Sofro de condromalácia patelar. O médico receitou tomar medicamento à base de peptídeos de colágeno para fortalecer a cartilagem. Não quero consumir nada de origem animal. Esses peptídeos realmente têm alguma eficácia?
Márcia Chaplin – por e-mail

Ana: *Nosso organismo produz colágeno e não há necessidade de obtê-lo de suplementos. O que você precisa é consumir alimentos contendo os nutrientes necessários para produzir adequadamente seu próprio colágeno. É fundamental ingerir boas fontes de proteínas, como as leguminosas (feijões de todos os tipos, grão-de-bico, lentilha, ervilha seca, fava, tofu), as castanhas e sementes e os cereais integrais, como a quinoa e a aveia. A vitamina C também é importante para a fabricação de colágeno. Então, aposte em frutas como acerola, caju, goiaba, manga, laranja e mexerica.*

Resquício de animais nos alimentos

Soube que alguns açúcares possuem pó de osso para branqueamento. Ouvi, também, que alguns pós de café extrafortes, os árabes mais famosos inclusive, levam sangue de cavalo. É verdade?
Rosa Olivia – por e-mail

Mônica: *Existe, sim, o branqueamento do açúcar refinado realizado através do carvão de ossos de animais. Atualmente, o clareamento do açúcar é realizado por processo químico em virtude do alto custo para o branqueamento através da técnica do carvão animal. É sempre bom, em caso de dúvidas, conferir no SAC da empresa. Já o café, antes um vilão, é hoje considerado um alimento funcional. O processo de utilização de sangue de animais é muito oneroso para as empresas e esses resíduos não são mais encontrados nas amostras de pó de café. As maiores adulterações atualmente ocorrem por adição de milho, cascas e outros elementos decorrentes do manejo do café. É sempre bom conferir se a embalagem contém o Selo de Pureza, criado pela Associação Brasileira da Indústria de Café (ABIC).*

Quanto mais distante ficamos do sol, mais propensos estamos a doenças.

É VERÃO

Portanto, saia e aproveite

o SOL

Se o sol não é suficiente, você pode precisar de suplementação. A Unilife Vitamins lançou a primeira vitamina D2 vegana em gotas do país. Agora, se cuidar ficou ainda mais fácil.

+ de 100 produtos veganos

unilife® Vitamins

Acesse o site e conheça a linha completa: www.unilife.com.br

/unilifevitamins

BELA, GLOBAL E VEGANA

UM BATE PAPO COM GIULIA GAYOSO

Giulia Gayoso tem 19 anos e fez sua estreia na televisão em 2016, na atual temporada da novela *Malhação – Pro Dia Nascer Feliz*. Dando vida à personagem Juliana, a atriz já conquistou o carinho do público e não perde uma oportunidade de falar sobre o veganismo, seja nas entrevistas, seja nas suas redes sociais.

À **Revista dos Vegetarianos**, ela contou que se considera, sim, uma ativista e diz qual foi o método certeiro que adotou para fazer a transição do vegetarianismo para o veganismo.

Há quanto tempo você é vegana?
Completo um ano em fevereiro. Foi um processo bem rápido. Sempre busquei ver documentários sobre o assunto. Quando você realmente sente uma conexão com os animais e o planeta, não tem como assistir e não ter um "clique" de que precisa mudar. Já estava com essa ideia em mente, só faltava um empurrãozinho.

Tive uma intoxicação alimentar por conta do leite, passei extremamente mal, foi aí que acordei decidida. Marquei uma nutricionista, especialista nessa transição, e virei vegana.

Quanto tempo levou para fazer essa transição?
Comecei o processo para me tornar vegetariana há aproximadamente três anos. Fui cortando um tipo de carne por vez até eliminar todas por completo. Antes de me tornar vegana, segui um método que funcionou muito para mim: toda 'Segunda Sem Carne', campanha promovida pela Sociedade Vegetariana Brasileira, eu não comia nada de origem animal. Aí aumentei a frequência para dois dias na semana, depois três... Fiquei por uns três meses comendo laticínios apenas aos finais de semana.

Sua família dá suporte? Como é o seu veganismo dentro de casa?
Sim! Tem até uma história divertida. Certo dia, quando eu tinha 13 anos, decidi me tornar vegana depois de ter assistido a um documentário. Meus pais deram risada e embarcaram na minha ideia. Segui por três meses, mas não tive acompanhamento algum. Eles ficaram preocupados quando perceberam que eu realmente queria me tornar vegana e era muito nova. Então, me pediram para parar, e assim fizemos um trato: quando fizesse 18 anos, eu poderia. Dito e feito! Virei assim que completei.

Hoje, converso com eles e explico que não teria problema algum ser vegana com aquela idade, apenas precisaria de acompanhamento. Moro sozinha, então eles não veem de perto. Porém, quando estou com eles, é supertranquilo, minha mãe acha o máximo e meu pai vive encontrando adaptações para mim nas receitas dele.

Você se considera uma ativista?
Com certeza. Tenho uma vontade enorme de fazer as pessoas conhecerem o que é o veganismo, que existe toda uma filosofia de vida que inclui alimentação, produtos de limpeza, vestimenta e cosméticos. Não tento converter as pessoas. Acho que é errado isso, cada um tem sua escolha e respeito, assim como também gosto que respeitem a minha. Mas gosto de mostrar a importância de fazer a própria parte, que é possível viver em harmonia com o planeta e os animais. Tenho vontade de fazer mais por essa causa e conseguir mostrar opções para os que não conhecem.

> Tive uma intoxicação alimentar por conta do leite, passei extremamente mal, foi aí que acordei decidida

Por ser atriz de *Malhação*, muitos dos seus fãs são bem jovens. Você se preocupa com isso ao tocar no assunto do veganismo publicamente?
Muito. Por isso tomo todo cuidado quando respondo a alguma dúvida deles ou quando me pedem para falar sobre o assunto. Faço questão de mostrar que tenho acompanhamento nutricional e médico, ressalto sempre a importância de, caso decidam fazer a transição, falarem com especialistas. É uma responsabilidade muito grande falar com o público jovem sobre assuntos como esse, justamente porque me importo com a saúde deles e também em não preocupar os responsáveis por eles.

Como é ser uma artista vegana? Quando você precisa ser maquiada para filmar, por exemplo, há a disponibilidade de cosméticos *cruelty-free*?
Essa é a parte complicada. Não tenho como escolher o que vão passar em mim. Tento colocar alguns produtos meus na minha bolsinha de maquiagem, como o protetor solar que não é testado em animais nem contém ingredientes de origem animal. Mas, infelizmente, não tenho como impor isso. Quem sabe mais para a frente não tenhamos mais opções de maquiagens *cruelty-free* que caiam no gosto dos maquiadores.

Você namoraria uma pessoa não vegana?
Claro! Acredito que cada pessoa tem o direito de escolha, acho injusto taxar alguém por não ter a mesma filosofia que você. É possível, inclusive, despertar a curiosidade na pessoa de querer conhecer a alimentação vegana, provar.

Foto: Guilherme Lima • Beauty: Lucas Almeida • Stylist e produção: Érick [illegible] Monteiro • Assistente: Marina Soares

"Comecei o processo para me tornar vegetariana há aproximadamente três anos. Fui cortando um tipo de carne por vez até eliminar todas por completo"

Bate-bola veg

- **Restaurante preferido:** *Le Manjue, em São Paulo*
- **Prato preferido:** *Risoto de quinoa com shiitake e brócolis com queijo de castanhas*
- **Marca vegana preferida:** *NoMoo*
- **O veganismo em uma palavra:** *Respeito*

notas veg

Consumir carne vermelha favorece doença intestinal

Pesquisa nos Estados Unidos apontou ligação entre a diverticulite e a carne

Homens que consomem maior quantidade de carne vermelha estão mais propensos a desenvolver diverticulite

Foto: Shutterstock

Um estudo realizado pelo Dr. Andrew Chan e sua equipe, do Hospital Geral de Massachusetts, em Boston, Estados Unidos, encontrou ligação entre o consumo de carne vermelha e a diverticulite, uma doença em que as bolsas intestinais, chamadas divertículos, inflamam ou infeccionam. A diverticulite tem sintomas como náuseas, diarreia e febre e afeta cerca de 200 mil estadunidenses ao ano.

Ao longo de 26 anos de estudo, que durou de 1986 a 2012, os pesquisadores avaliaram a saúde de mais de 46 mil homens entre 40 e 75 anos. A cada quatro anos os participantes eram chamados para informar sobre o seu consumo de carnes vermelha, de aves e peixes ao longo dos últimos 12 meses. Os resultados apontaram que aqueles que consumiam mais porções da carne vermelha tinham maiores chances de desenvolver a doença.

Embora a pesquisa não tenha comprovado como esse consumo gera a diverticulite, ela apontou uma forte ligação entre os dois. Os pesquisadores já levantaram algumas hipóteses que podem justificar a descoberta. Acredita-se que a carne vermelha aumente os níveis de algumas substâncias inflamatórias, prejudicando os divertículos. Outra suposição é de que o consumo desse tipo de carne altera a estrutura de bactérias do intestino, atrapalhando o mecanismo de defesa do órgão e causando inflamação.

Peta compra ações da Louis Vuitton

A atitude é mais uma tentativa de conscientizar a empresa sobre o uso de peles exóticas

A organização não governamental Peta (sigla em inglês para Pessoas pelo Tratamento Ético dos Animais) comprou ações da Louis Vuitton Moet Hennessey, o maior grupo de artigos de luxo do mundo. A companhia detém diversas marcas, como a de bolsas Louis Vuitton, de roupas Fendi e Marc Jacobs, de perfumes Christian Dior, entre outras.

A iniciativa é uma estratégia para pressionar as decisões da empresa. Com o número de ações compradas, que não foi revelado pela Peta, a organização vai poder participar de reuniões com outros acionistas e expor a questão do uso de peles de animais exóticos, como crocodilos.

A ONG vem realizando investigações sobre o cruel mercado que produz as peles desses animais, e divulgou um vídeo sobre o tema em dezembro de 2016. Os crocodilos criados pela indústria de couro ficam enjaulados em espaços extremamente pequenos e sofrem com maus tratos para ter o couro retirado – o que muitas vezes é feito com os animais ainda vivos.

Diversos artigos de luxo da marca Louis Vuitton, como bolsas e sapatos, levam o couro do animal e são vendidos a preços elevadíssimos. A Peta afirma que parte desse material é comprado de empresas no Vietnã em que os maus-tratos foram comprovados. A diretora de meio ambiente da Louis Vuitton Moet Hennessey, Sylvie Bénard, negou as acusações, afirmando que desde 2014 a empresa não compra mais peles de fazendas vietnamitas.

Bolsas com couro de répteis são vendidas por dezenas de milhares de dólares pela Louis Vuitton

GRINGS

QUINOA FÁCIL

Agora *ficou fácil!*
Mix de quinoa
branca, vermelha
e negra adicionado
de ingredientes
vegetais e temperos
naturais *a qualquer*
hora do seu dia!

VERSATILIDADE DE CONSUMO

Conheça mais sobre nossos produtos em nosso site: www.grings.com.br

Circo que há 146 anos explora animais fecha nos Estados Unidos

As últimas exibições do Ringling Bros ocorrerão em maio, nos Estados Unidos

O Ringling Bros Circus, icônico circo norte-americano, vai fechar. Depois de mais de 140 anos exibindo shows nos Estados Unidos, manter o funcionamento do "maior espetáculo da terra" deixou de ser viável. O motivo? Além da forma de entretenimento ter sofrido modificações ao longo desses dois séculos, em razão da tecnologia, o que afastou o público, os grupos de defesa dos direitos dos animais intensificaram os protestos.

O circo afirma ter perdido o que sempre foi um grande atrativo: as apresentações com animais, especialmente, elefantes. Em maio de 2016, os treze elefantes do circo foram retirados das apresentações. A mudança ocorreu após uma longa batalha judicial movida por ativistas em virtude dos abusos que os bichos sofriam. Depois do fim desse tipo de apresentação, o Ringling Bros tentou se reinventar com outros números, mas sem sucesso.

Apesar disso, o circo ainda mantém tigres, leões, camelos, burros, alpacas, lhamas e cangurus. Segundo Juliette Feld, chefe de operações da companhia proprietária do circo, os animais utilizados em espetáculos serão encaminhados para locais apropriados com o fim das apresentações.

Os últimos trinta "espetáculos" ocorrerão em maio deste ano, em diversas cidades dos EUA.

Foto: Shutterstock

Processo movido por ativistas, que lutavam contra as apresentações com animais, um dos mais antigos circos fecharo

Notas verdes

Denúncias on-line
São Paulo conta agora com uma delegacia eletrônica de proteção animal, a Depa. A novidade permite denunciar maus-tratos aos animais, ocorridos no estado, de maneira mais fácil e segura. Para fazer a denúncia, basta acessar o site *www.ssp.sp.gov.br/depa/* e informar dados como dia, horário e local dos acontecimentos.

Lá é possível manter sigilo das informações e acompanhar as providências tomadas pela polícia por meio do número do protocolo e do CPF do denunciante.

Sorveterias veganas
A primeira sorveteria totalmente vegana de São Paulo foi aberta na Vila Madalena, zona oeste da capital. A Veganeria pertence aos donos da Stuzzi e oferece sorvete, salgados e cafés com leite de castanhas.

Já em Santa Catarina, a primeira sorveteria vegana fica na cidade de Mafra. A Ilha da Fantasia foi veganizada há um ano. Até as casquinhas são veganas.

Mais informações: *fb.com/veganeriastuzzi* e *fb.com/alerozalimedioagovi*

Veganza em Salvador
A sétima loja da franquia Veganza Empório chegou a Salvador (BA). A unidade é a maior loja vegana da América Latina, com mais de 200 m².

A loja oferece uma variedade de produtos veganos, como massas, congelados, snacks, hambúrgueres e produtos de limpeza. No espaço também funciona uma lanchonete. O endereço é Rua das Hortênsias, 988A, em Pituba. Mais informações: *fb.com/Veganzaemporiosalvador*

Açougue vegano no RJ
Depois de Curitiba e São Paulo, é a vez do Rio de Janeiro ganhar o seu primeiro açougue vegano.

Localizada na Barra da Tijuca, a loja contará inclusive com serviço de *delivery* para toda a cidade. Entre seus produtos estão hambúrgueres de cogumelos, espetinhos, quibes de soja, carne moída de couve-flor, nuggets, todos com receitas da casa, além de uma variedade de congelados. O endereço é Av. Ayrton Senna, 5500. Para mais informações, acesse: *fb.com/acouguevegano*.

Agora você também pode comprar pelo celular ou tablet.

Produtos naturais, integrais, orgânicos, light, diet, frutas secas, castanhas, especiarias, azeites e muito mais. Tudo isso com nosso selo de qualidade!

Desenvolvemos uma nova plataforma mais moderna, mais completa e muito mais segura. Faça uma visita e confira.

CASA DE SARON

www.lojacasadesaron.com.br

Av. Mercúrio, 146 - Brás - São Paulo - SP Tel. 11 3229.7864 - 3227.4301 - 3313.8067
www.casadesaron.com.br | sac@casadesaron.com.br

comunicação visual: treicons.com.br

A rede que conquistou os veganos em São Paulo

O Prime Dog foi eleito o preferido do público vegano em 2016

Lanches veganos generosos e a preços acessíveis fizeram a fama do Prime Dog na capital paulista

Fotos: Divulgação

Aberto em 2007 como uma lanchonete convencional, em São Paulo, o Prime Dog foi ganhando popularidade entre vegetarianos e veganos e hoje é uma das preferidas do público. A fama dos seus lanches é tão grande na capital paulista que, recentemente, ganhou o prêmio do portal Vista-se de melhor lanchonete com opções veganas pela votação do público. E mais: graças ao sucesso, a segunda loja foi inaugurada na Avenida Faria Lima, no bairro Jardim Europa.

Comandada pelas sócias Maria Helena Pereira e Renata Santana, a lanchonete começou a incluir opções sem carne no cardápio há seis anos, a pedido dos clientes. Maria Helena conta que buscou receitas na internet e contou com a ajuda de *chefs* veganos, como André Vieland, para desenvolver os produtos. A divulgação ficou por conta de Fábio Chaves, do site Vista-se. Hoje, embora sirva comida com carne, 60% do público da lanchonete é composto de vegetarianos e veganos.

Além do sabor dos lanches, o Prime Dog ficou famoso pelo bom custo-benefício. Os destaques são o Burguer do Chef (R$ 14), que mistura tofu e alho poró, o enorme beirute (R$ 23) e os *hot dogs* com salsicha de soja (R$ 15), que podem ser preparados com queijos convencionais ou vegetais.

Maria Helena Pereira, sócia do Prime Dog, mostra um dos hambúrgueres veganos da rede

Também por demanda dos clientes, lembra Maria Helena, foram incorporadas ao cardápio refeições como a feijoada vegana (R$ 20), carro-chefe no almoço das quartas-feiras e dos sábados. E o cardápio vegano segue se expandindo, com novidades como o hambúrguer de feijoada (R$ 20) e o lanche de jaca louca, que leva ainda requeisoy e *onion rings* (R$ 19).

A matriz fica na Rua Vergueiro, próxima da estação Ana Rosa do metrô. As duas lanchonetes funcionam quase 24h por dia e têm o cuidado de fazer os lanches veganos em chapas separadas daquelas onde vão as carnes.

Sobre a possibilidade de o Prime Dog abrir mão do uso de carnes nas preparações, Maria Helena não fala muito, mas dá um sinal verde. Ela explica que, por ela e Renata comerem carne, seria hipocrisia comandarem um estabelecimento totalmente vegano, mas que a entrada de um *chef* vegano pode fazer a ideia acontecer.

O nome do *chef* Maria Helena não revela, mas conta que elas já têm em mente um profissional que as ajudou muito na criação do cardápio sem carne ao longo dos anos.

A parceria resultaria em uma terceira loja, a Prime Veg, nome já cadastrado por elas. Essa pode ser uma das novidades da rede para 2017, mas nada é confirmado. "A gente está namorando um *chef* vegano, mas precisa ir com calma porque é muito trabalho", pondera Maria Helena.

A primeira unidade do Prime Dog está localizada no bairro de Vila Mariana

Prime Dog (São Paulo - SP)

- Av. Faria Lima, 1.814 (Jardim Europa)
- Rua Vergueiro, 1.960 (Vila Mariana)
- (11) 2892-4796
- facebook.com/primedoglanchonete

FONTE DE PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO
Formulado com proteínas vegetais do arroz, ervilha, batata e aveia e dos cereais chia, quinoa, farinha de baru e de amaranto, enriquecido com vitamina B12. É um produto destinado a pessoas vegetarianas que buscam uma alimentação rica em proteínas, sem lactose e sem glúten.
100%
Sabor
PÓ PARA PREPARO DE BEBIDA A BASE DE PROTEÍNAS VEGETAIS E CEREAIS
SABOR
CHOCOLATE
Vegan
PROTEIN
dyn
GLUTEN FREE • LACTOSE FREE
Deliciosos
sabores
Chocolate & Morango
www.dynamiclab.com.br

Aminoácidos para pós-treino

A marca Rakkau acaba de lançar uma linha rica em aminoácidos essenciais, aqueles que devem ser ingeridos pela alimentação. O produto, segundo a marca, é ideal para o pós-treino. Nas versões neutro, limão e morango, não possui glúten, açúcares nem corantes. Pode ser consumido em combinações diversas como sucos, vitaminas, *smoothies* ou água. A embalagem de 250 g custa em média R$ 85. +www.rakkau.com.br

Chá de hibisco à mão

A marca Luminus Life lançou uma nova linha de chás, rica em antioxidantes e fibras. As embalagens vêm na versão 200 ml e 1 litro. Os chás, desenvolvidos por nutricionistas, não têm adição de açúcar e possuem baixas calorias. A versão de 1 litro dos sabores hibisco e matchá pode ser encontrada por R$ 11 +www.luminuslife.com.br

Bebida antioxidante

A vinícola Salton lançou uma linha de bebidas não alcoólicas que mistura as propriedades dos chás naturais com o suco de uva. As bebidas, enriquecidas com vitaminas do complexo B e vitamina C, vêm em garrafa de vidro e podem ser encontradas em quatro sabores: chá-preto com frutas vermelhas e uva merlot; chá-preto com tangerina e uva moscato; chá-verde com limão siciliano e uva moscato; e chá-branco com lichia e uva moscato. São 750 ml por garrafa, e o preço sugerido é de R$ 12,90.
+www.salton.com.br

beleza do campo
produtos naturais

COMPRE PELA INTERNET E RECEBA EM CASA AS MARCAS MAIS RESPEITADAS EM COSMÉTICOS NATURAIS E ORGÂNICOS

Sem testes em animais • Oleos essenciais e vegetais
Consumo consciente

Ganhe 5% de desconto*
com o cupom
REVISTAVEG

*1 cupom por pessoa. Valido at[illegible]

www.belezadocampo.com.br

Manteiga de coco

A novidade da marca Copra, especializada em produtos derivados do coco, é a manteiga de coco. Feita a partir da polpa do coco seca, a manteiga é uma opção saudável e totalmente natural. Ela possui fibras, não contém glúten, lactose nem gordura trans. Com 210 g, a unidade sai a partir de R$ 23.
+www.copraalimenticia.com.br

Novo livro de Eduardo Corassa

O *chef* e formando em nutrição Eduardo Corassa lançou um novo livro. O *Vegan Fitness* traz uma série de receitas crudívoras para os atletas veganos. Além de ser um manual completo com sugestões de preparos para desjejum, lanches, almoço, jantar e sobremesas, traz dicas de técnicas e substituições para transformar a alimentação em uma culinária crua. Pode ser comprado no site da Saúde Frugal por R$ 80.
+saudefrugal.blogspot.com.br

Sucos orgânicos

Misturando frutas e vegetais, os sucos da Cooperativa de Produtores Ecologistas de Garibaldi (Coopeg) têm propriedades antioxidantes e calmantes. Eles estão disponíveis em três opções: Uva Zen, que reúne suco de uva e alface; Eco Beta, com beterraba e gengibre; e AntiOx que, além dois ingredientes do Eco Beta, leva suco de uva integral. Os produtos não contêm adição de açúcar nem de água. O preço, a partir de R$ 10, varia por região. Para os clientes que já quiserem comprar os sucos, basta fazer pedidos pelo e-mail comercial@coopeg.com.br ou pelo telefone (54) 3462-2614, com valores fixos: R$ 10 (300 ml) e R$ 20 (1 litro), além do valor do frete. +www.coopeg.com.br

Açúcar mascavo

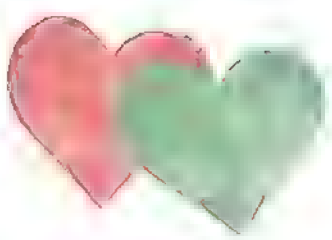
Mais seco e soltinho, o açúcar mascavo orgânico é a nova aposta da Native. Produzido sem passar pelo processo de refinamento, o açúcar mantém todos os nutrientes da cana. Ainda apresenta vitaminas e minerais, como o cálcio, potássio, ferro e fósforo. Na versão com 250 g o preço sai em torno de R$ 7.
+www.nativealimentos.com.br

O mais novo restaurante vegano de São Paulo!

Oferecemos um sabor requintado, delicioso e saudável de alto padrão de qualidade com os melhores ingredientes, em um ambiente confortável e elegante com um toque moderno para a sua melhor experiência gastronômica.

Rua Augusta, 1961, São Paulo-SP (3 minutos a pé do Metrô Consolação sentido Jardins)

Telefone: (11) 3068-0079 / 3062-3523 • Horário de atendimento do buffet: Segunda à sexta: 11:30 as 15:00; Fins de semana e feriados: 12:00 as 16:00



NAMORO ENTRE Veganos e não veganos É POSSIVEL?

Mesmo parecendo improvável, muitos casais provam que, quando há respeito, dá certo

Por **Victória De Santi** | Fotos e ilustrações **Shutterstock**

Quando o assunto é relacionamento amoroso, todo mundo já ouviu falar que os opostos se atraem. Mas a verdade é que, geralmente, grandes diferenças entre os parceiros geram muito mais conflitos do que paixões. E quando a oposição é entre veganismo e hábito de comer carne e derivados de animais, o desafio é ainda maior. Isso porque quem é vegano sabe que, mais do que um hábito alimentar, o veganismo é um estilo de vida que se opõe à crueldade animal e está presente em todos os momentos. Ele não se restringe à hora de fazer compras no mercado nem de escolher cosméticos não testados em animais: está nas relações familiares, nos círculos sociais e, claro, nos relacionamentos. As diferenças acabam ficando evidentes durante a maior parte da convivência.

Encontrar um parceiro que partilhe dos mesmos hábitos e crenças costuma tornar a jornada a dois bem mais fácil, mas nem sempre é assim. Aliás, os veganos contam que é muito mais difícil encontrar outros veganos para iniciar um relacionamento, mesmo fazendo parte de diversos grupos sobre o tema nas redes sociais. Assim, a chave para dar certo, mais do que nunca, é o respeito.

Segundo o psicólogo Dr. Ailton Amélio da Silva, professor do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo e especialista em relacionamentos amorosos, existem estudos que contabilizam mais de cem características que são levadas em conta na hora de escolher um parceiro. Essa teoria, de nome gigante – Teoria Algébrica das Médias Ponderadas de

Muitos veganos aceitam namorar onívoros, mas será que esse tipo de relacionamento dá certo?

O segredo para um relacionamento durar bastante tempo é ter respeito e flexibilidade

Qualidades e Defeitos –, afirma que as características têm pesos diferentes, e os pesos podem variar de pessoa para pessoa. Ou seja, para alguns veganos, comer carne é uma característica negativa determinante para não ter relação com outra pessoa. Eliminatória, torna todas as demais irrelevantes.

Já outros são mais flexíveis e conseguem contornar isso. Consideram as outras qualidades e vão em frente no relacionamento. Há, inclusive, um nome para os veganos que só se relacionam com outros veganos, são os vegansexuais.

Opostos e similares

Para Dr. Ailton, a expressão "os opostos se atraem" não tem fundamento. "A regra de que os opostos se atraem é um dos maiores equívocos que já vi. Seria ótimo em certo sentido, mas traria problemas em outro, e é raro. O que existe são parceiros complementares, mas a regra mais geral é que os similares se atraem."

Mas, se essa combinação parece improvável, os exemplos comprovam que ela é mais do que possível: é comum. Em uma pesquisa realizada pela **Revista dos Vegetarianos**, quase 90% dos veganos afirmam que se relacionariam com alguém não vegano, desde que o parceiro ou a parceira estivesse disposto a mudar seus hábitos ou a respeitar o seu veganismo.

Esse é o caso de Jacqueline, que está namorando Renata há mais de seis anos e fez a transição para o veganismo durante o relacionamento. A parceira deu grande apoio para Jacqueline, mas não a acompanhou na mudança, e segue sendo onívora.

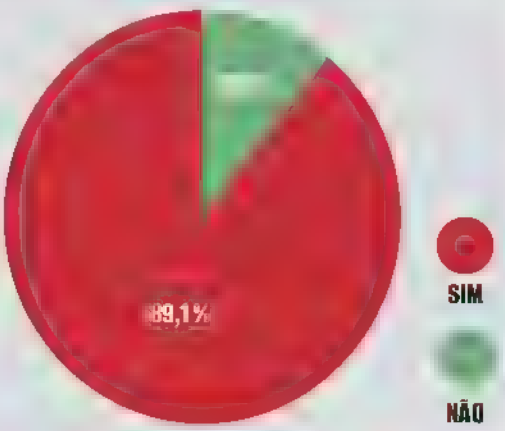
Mesmo com a diferença, o relacionamento não foi afetado. Com plano de morarem juntas, Jacqueline acredita que a parceira vai acabar mudando os hábitos com a convivência diária. "Acredito que no futuro ela vai ser vegetariana ou vegana pelo fato de que vamos morar juntas e isso vai incentivar e facilitar a vida dela. Eu não forço nada, deixo ela comer o que ela quer, não fico falando, até porque ela sabe e entende a causa maior do veganismo", conta.

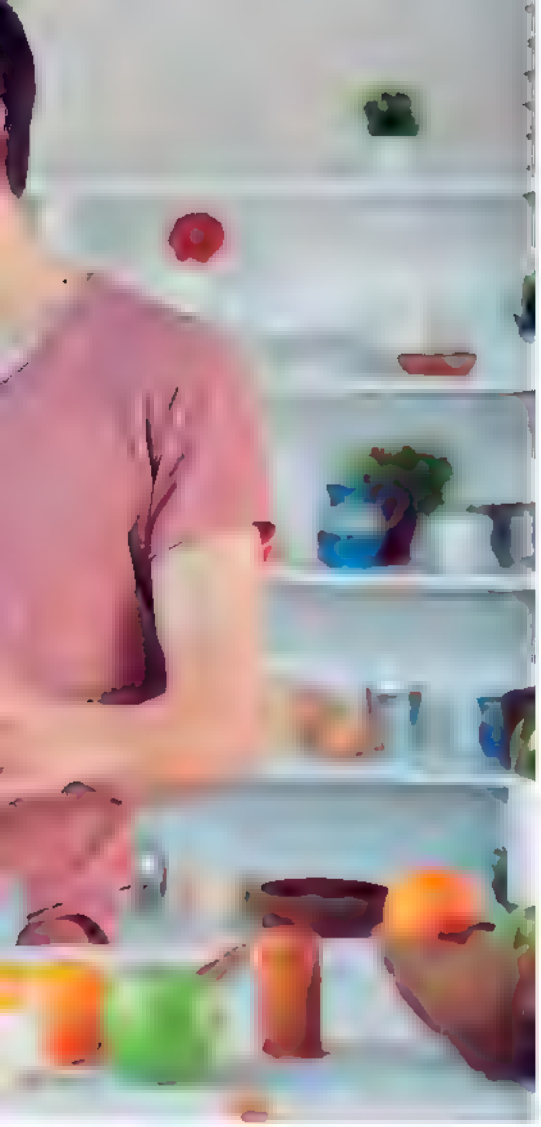
A flexibilidade necessária para o relacionamento dar certo, é importante ressaltar, não deve partir só do lado vegano do casal. É preciso que o parceiro onívoro esteja aberto para entender e respeitar as escolhas do seu par, mesmo que não tenha vontade de mudar seus hábitos.

Outro casal que passa por situação parecida é Gustavo Pereira, de 26 anos, e Poliana. O namoro já dura há três anos, e o veganismo de Gustavo vem de antes. Quando começaram a namorar, ele já havia aberto mão de comer carnes, e um ano mais tarde parou com

Você namoraria alguém que come carne?

A **Revista dos Vegetarianos** fez essa pergunta para os veganos nas redes sociais, e a resposta positiva foi impressionante. Do total de 400 pessoas que responderam à enquete, a grande maioria dos veganos namoraria, sim, alguém com um estilo de vida diferente do seu, desde que o parceiro ou a parceira esteja aberto a discussão e respeite as escolhas individuais.





o consumo de tudo de origem animal. Poliana nunca teve intenção de aderir ao veganismo, mas Gustavo conta que sempre recebeu apoio. "Ela é até mais animada para fazer receitas veganas em casa [risos]". E respeito entre os dois é recíproco. "Ela entende o sofrimento animal, principalmente a morte para virar alimento. Mas sempre esbarra na questão do hábito cultural em dizer que 'sempre existiu'. Apesar de discordar, paro nesse ponto e não procuro fazer uma 'catequese' sobre isso".

Respeito e flexibilidade

O que há de comum em todos os relatos de relacionamentos bem-sucedidos entre veganos e não veganos é o respeito e a flexibilidade. Elidiana Andrade sabe bem disso.

Ao contrário de Jacqueline e Gustavo, ela viveu muitos conflitos durante o seu último relacionamento. O namorado de Elidiana comia carne e não demonstrava qualquer apoio ou respeito pela decisão dela. A não aceitação partia de toda a família e amigos do ex-namorado, que

A regra que os opostos se atraem é um dos maiores equívocos que já vi. Seria ótimo em certo sentido, mas traria problemas em outro e é raro. O que existe são parceiros complementares, mas a regra mais geral é que os similares se atraem

Dr. Ailton Amélio da Silva, professor do Instituto de Psicologia da USP

Vegansexual

Talvez você nunca tenha ouvido falar nos vegansexuais. Esse termo surgiu em 2007, após a pesquisadora Annie Potts, da Universidade de Canterbury e diretora do Centro Neozelandês de Estudos Humano-Animal, ter realizado uma pesquisa com 157 pessoas veganas e vegetarianas, na maioria mulheres.

A pesquisa envolvia diversas perguntas, inclusive sobre relacionamento. Os resultados revelaram que a maior parte do grupo não teria relações sexuais com onívoros (ou, no mínimo, prefeririam um parceiro também vegano), seja pela diferença ideológica, seja pelo odor que exalam aqueles que comem carne.

Ricardo Rossi, de 37 anos, é um exemplo disso. Além das diferenças ideológicas, ele afirma que sente um cheiro desagradável na transpiração de quem come carne, o que faz com que evite esse tipo de relacionamento. Suas relações amorosas, desde que aderiu ao veganismo há seis anos, foram restritas a parceiras veganas ou ovolactovegetarianas.

Os vegansexuais só têm relações com parceiros veganos

> Na minha frente, ele dizia que estava passando a ter empatia, mas uma vez o peguei conversando com meu avô e criticando o fato de eu ser vegana

Elidiana Andrade

frequentemente a desrespeitavam e faziam piadas sobre o veganismo. Longe de compreender as escolhas da sua parceira ou considerar qualquer tipo de mudança de hábitos, o ex colaborava com as atitudes preconceituosas da família. "Na minha frente, ele dizia que estava passando a ter empatia, mas uma vez o peguei conversando com meu avô e criticando o fato de eu ser vegana, tratando o veganismo como bobagem, em tom de brincadeira", conta.

Apesar de tentar conscientizá-lo, conta Elidiana, ele permanecia insensível e a situação se tornou insustentável. Ela terminou o namoro, tentou outras relações também frustradas com onívoros e hoje engrossa o número de veganos que não têm interesse em se relacionar com pessoas que comem carne.

Apesar de tentativas frustradas, o relacionamento entre veganos e não veganos é possível. Pequenas coisas do dia a dia, que podem se tornar um pesadelo quando não são cuidadas, também podem fazer com que a relação flua bem. Na hora de sair para restaurantes, por exemplo, busque aqueles que têm opções para os dois e, em casa, respeite o espaço do parceiro. É importante, inclusive, não entrar de cabeça em um relacionamento já com a intenção de mudar todos os hábitos com os quais você discorda no seu par, pois isso gera frustração na certa. O diálogo, a convivência e o exemplo são os melhores aliados nessa hora. Nem sempre acontece de o parceiro onívoro migrar para o veganismo, mas o casal chega a um ponto confortável para os dois.

É importante lembrar também que um relacionamento entre veganos não está livre de problemas. Muitas atividades de rotina se tornam mais fáceis, como dividir a cozinha. Mas a alimentação é apenas uma parte do todo que conta na vida a dois, então, até entre parceiros sincronizados, é preciso respeito e flexibilidade.

Site e app de namoro vegano

E para aqueles que não consideram namorar alguém que não seja vegano, ou para os que, mesmo abertos a isso, preferem pares com filosofia de vida mais sincronizadas já existem aplicativos e sites de namoro exclusivos para o público vegano. Exemplo é o Vinder, o Tinder dos veganos, em que é possível procurar pessoas em uma distância de até 300 km. Da mesma forma que o app famoso, aparece a foto e a possibilidade de dar *match* clicando em um coração verde. Quando ambos demonstram interesse, o bate-papo é liberado pelo app. O aplicativo está disponível para download tanto para Android quanto para iOS.

Também existe o site de relacionamentos Loveg. Com mais de 10 mil usuários cadastrados, ele existe como aplicativo para Android e como site, acessível por meio de qualquer navegador. Lá é possível encontrar outras pessoas para conversar, visualizar quem visitou o seu perfil, curtir os outros usuários e marcar encontros.

O Vinder é um aplicativo de encontro exclusivo para veganos

21 DIAS DE Transformação

08 a 29 de julho 2017

Extrema/MG - Pousada Saúde Melhor

- Semana 1 - Jejum Espiritual
- Semana 2 - Ponto Zero
- [illegible]

Programe-se para esta data!

Depoimento da Elaine Maia

"Me inscrevi no programa de 21 dias de Transformação do Tree of Life do Brasil e pude participar da **experiência mais surpreendente da minha vida!**

Eu vivi a experiência de **total conexão** com o meu eu interior, minha mente e meu corpo. Me sinto muito revigorada, com saúde e bem disposta.

Eliminei 10 kg de peso em 3 semanas, mas o que mais de deixa feliz é poder voltar pra casa com a mente leve, e com a certeza de que podemos transformar qualquer coisa em nossa vida, basta acreditar e querer!

Estou muito feliz e meu coração explode de alegria por ter vivido essa experiência mais que incrível em minha vida!

Eu recomendo o programa para todos, pois com certeza minha vida mudou muito. Levo agora qualidade de vida e bem estar não somente para mim, mas também para proporcionar às pessoas que eu amo."

Tree of Life do Brasil
www.treeoflifedobrasil.com.br
secretaria@treeoflifedobrasil.com.br

Tree of Life do Brasil

(11) 5042-1954 | (11) 95129-7912

Inscreva-se já!

O sanduíche vegano é feito com carne de jaca ao molho barbecue e leva um delicioso creme de castanha-de-caju para arrebatar

jaca

Surpreenda-se com as possibilidades culinárias e medicinais dessa fruta, que se transformou em um prato cheio da cozinha vegetariana. E mais: deliciosas receitas com carne de jaca

Texto **Samira Menezes** | Fotos **Shutterstock**
Fotos (receitas) **Tomaz Vello** | Produção (receitas) **Beth Macedo**

A nova "carne" dos vegetarianos é a jaca verde. Calma. Antes de torcer o nariz para a coitada, há algumas coisas que você precisa saber a respeito dessa fruta desengonçada e de aroma pouco cativante, na opinião de muita gente. A primeira delas é a respeito da sua curiosa textura. Quando verde, cozida e desfiada, a jaca não lembra em nada a fruta madura. Preparada dessa maneira, não só seu aroma e sabor se tornam completamente neutros como sua textura fica idêntica às carnes de frango e de porco. Esse aspecto dela é um prato cheio para rechear coxinhas e tortas, preparar salpicão e o que mais a imaginação mandar.

Aliás, a semelhança da carne de jaca verde com a do frango desfiado é tão grande que chega a assustar vegetarianos desavisados – "não é frango mesmo?", surpreendem-se muitos na primeira garfada. "Durante os *workshops* de culinária vegana em que ensino a preparar a carne de jaca, costumo dizer para as pessoas que nunca tinham ouvido falar deste ingrediente que elas vão experimentar algo surpreendente", conta o *chef* vegano André Vieland, da Casa Jaya, em São Paulo, que preparou especialmente para a **Revista dos Vegetarianos** seis receitas com esse fantástico ingrediente.

A segunda coisa que você precisa saber sobre a jaca (verde ou madura) é que ela é extremamente nutritiva e protege a saúde contra várias doenças, graças à boa oferta de nutrientes (presentes inclusive na semente, que também é comestível), antioxidantes e fibras. Bactérias, fungos, câncer, intestino preso, inflamação e sistema imunológico enfraquecido podem ser mais facilmente combatidos com a fruta.

Mesmo com tantas vantagens, infelizmente, a jaca ainda é muito estigmatizada no Brasil, onde suas árvores costumam crescer sem muito problema até em grandes centros urbanos como a cidade de São Paulo. E é uma pena ela ser assim tão menosprezada, porque da jaca é possível aproveitar até a semente, que rende uma farinha de alto valor proteico.

Essa farinha, aliás, é um ingrediente comum na Índia, onde há muito tempo a jaca vem sendo usada como substituta da carne e de cereais, graças a alto valor nutritivo, baixo preço e facilidade com que ela cresce em terras tropicais e subtropicais. "A jaca contém mais proteína, cálcio, ferro, vitaminas e outros nutrientes essenciais quando comparada com outras frutas. E as sementes chegam a ter mais proteína do que carne de peixe", afirma o pesquisador indiano Prem Jose Vazhachariccka, coautor da pesquisa "Propriedades químicas e medicinais da jaca", publicada em 2015 na *Revista Internacional de Pesquisa e Revisão Inovadoras*.

Saude em alta

Por ser muito consumida na Índia, a literatura científica a respeito da jaca é vasta por lá. Após analisar e reunir dezenas estudos sobre a fruta, o cientista Prem Jose elencou uma série de benefícios para a saúde proporcionados

> A jaca contém mais proteína, cálcio, ferro, vitaminas e outros nutrientes essenciais quando comparada com outras frutas. E as sementes chegam a ter mais proteína do que carne de peixe
>
> Prem Jose Vazhachariccka, biotecnólogo

Receitas

Empada de carne de jaca com creme de castanha

Ingredientes para a massa

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de farinha de linhaça (basta triturar a linhaça no liquidificador para obter a farinha)
- ½ xícara de óleo vegetal
- Sal
- Água até chegar à consistência desejada.

Preparo da massa. Em uma tigela, coloque as farinhas, o sal e o óleo vegetal e, com uma colher, misture até formar uma farofa. Vá acrescentando água aos poucos até que a massa forme pedaços mais firmes e fáceis de modelar. Não trabalhe demais a massa, como geralmente é feito com a massa de pão. Assim que atingir a textura, use a massa para forrar o fundo e as bordas das forminhas de empada. Reserve.

Ingredientes para o recheio

- 2 xícaras de carne de jaca desfiada

• 1 jaca verde

Coloque a jaca inteira ou cortada em pedaços dentro de uma panela de pressão e cozinhe. Quando pegar pressão, conte 40 minutos e desligue. Retire a casca e divida a polpa do caroço. Lembre-se de retirar a película do caroço. Desfie a polpa e reserve o caroço. Para algumas receitas, não é necessário desfiar a polpa.

Rende: O rendimento depende do tamanho da jaca.

A jaca libera um líquido extremamente pegajoso. Para facilitar o manuseio da fruta, espalhe óleo pela superfície de tudo o que será utilizado no preparo, como tábua de corte, facas, bancada da pia e até borda e parte interna da panela de pressão onde a jaca será cozida. Se após o preparo da jaca for difícil limpar os utensílios por causa desse visgo, passe óleo novamente antes de lavá-los com o detergente.

Depois de cozida, apenas a casca da jaca é descartada. Aqui você confere três diferentes cortes que podem ser obtidos a partir da receita base: polpa desfiada, polpa em pedaços e gomos da fruta

- ½ cebola picadinha
- 1 dente de alho picadinho
- 1 tomate picadinho
- 2 colheres (sopa) de shoyu
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo do recheio: Em uma panela, refogue em um fio de azeite o alho, a cebola e o tomate até murchar. Coloque a carne de jaca e mexa. Acrescente o shoyu, o sal e a pimenta, e mexa até a mistura absorver o shoyu. Reserve.

Ingredientes para o creme de castanha-de-caju

- 2 xícaras de castanha-de-caju torrada
- ½ xícara de água
- ½ xícara de azeite
- 1 dente de alho
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto

Preparo do creme de castanha: Bata todos os ingredientes em um liquidificador até formar um creme grosso e liso. Reserve

Montagem: Na forminha forrada com a massa, coloque um pouco do recheio da jaca desfiada, adicione uma colher de sobremesa do creme de castanha-de-caju, acrescente uma azeitona sem caroço e cubra com mais um pedaço de massa. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 15 minutos ou até dourar.

Rende: 10 empadas

por ela. "A jaca tem diferentes usos medicinais, especialmente antioxidante, anti-inflamatório, antibacteriano, anticancerígeno e antifúngico." Tudo isso graças à presença da combinação de compostos antioxidantes e nutrientes capazes de inibir tais processos.

Uma dessas substâncias é a artocarpesina. Considerada um antioxidante, ela mostrou atividade anti-inflamatória durante testes *in vitro*. Outros antioxidantes extraídos da fruta em laboratório mostraram ainda efeito positivo no tratamento de malária.

Além desses benefícios, aponta Prem Jose, sabe-se que extratos obtidos da polpa, da semente, da folha e até da raiz da jaqueira são promissores no combate a diferentes tipos de infecções bacterianas. No caso das folhas, elas também podem ser usadas para ajudar a estabilizar a glicemia de diabéticos. Das sementes podem ser obtidos extratos capazes de inibir a proliferação de fungos.

Aliás, a semente da jaca é muito especial. Segundo Prem Jose, um tipo de proteína presente nela, conhecido como jacalina, foi capaz de combater o crescimento de células cancerígenas no intestino. "Outro efeito positivo da jacalina observado por cientistas foi o fortalecimento do sistema imunológico em pacientes com HIV positivo", revela.

Isso, porém, não significa que você deve sair por aí consumindo quantidades absurdas de semente de jaca ou folhas da jaqueira esperando a cura. De acordo com o cientista indiano, essas evidências científicas servem de incentivo para mais pesquisas a respeito da fruta.

Semente proteica

De fato, no Brasil, por exemplo, são poucos os estudos a respeito dos benefícios da jaca. Mesmo sendo figurinha fácil em terrenos tupiniquins, a fruta não só tem pouca fama entre os consumidores como suas propriedades são ainda pouco exploradas por profissionais ligados a pesquisa e desenvolvimento de produtos alimentícios funcionais. Por causa disso, um potencial enorme é descartado no lixo, como acontece com as sementes de jaca.

Consideradas comestíveis depois de cozidas ou então na forma de farinha (obtida depois de torração e moagem), as sementes poderiam ser usadas para combater a desnutrição, como sugere a engenheira de alimentos Calila Teixeira Santos. "A farinha da semente de jaca

Jaca é um bom negócio

Pelo fato de a jaca ser nativa da Ásia, em países como Sri Lanka, Malásia e Índia, seu consumo é muito mais difundido do que no Brasil, onde a jaqueira se adaptou perfeitamente ao clima tropical. Nesses países asiáticos, a jaca é importante fonte de nutrição e de renda.

Localizada em Kerala, na região sudoeste da Índia, uma organização de caridade – a People's Service Society, Palakkad (PSSP) – encontrou na jaca uma maneira de ajudar mulheres em estado de vulnerabilidade e pequenos agricultores em dificuldades. Criada em 2013, a marca Jaxo 100 emprega pessoas nessas situações e comercializa não só jaca e sua carne, como também a farinha da sua semente e outros subprodutos feitos a partir dela, como misturas prontas para bolo e até um pó para ser usado no preparo de uma bebida quente que substitui o café.

Aliás, o uso da carne de jaca como alternativa para a carne animal está se difundindo rápido pelo mundo e sua fama já está conquistando consumidores e empresários do Ocidente. Isso tem acontecido principalmente nos Estados Unidos, onde empresas como Upton's Naturals, The Jackfruit Company (*jackfruit* é jaca, em inglês) e Native Forest já comercializam a carne de jaca pronta ou temperada nos mais diferentes sabores, picante ou barbecue, por exemplo.

No Brasil, algumas opções são a Marajaca, que vende carne de jaca desfiada e congelada na cidade do Rio de Janeiro, e a curitibana Zanquetta Alimentos Congelados, que comercializa coxinha de carne de jaca congelada.

Popular na Índia, a carne de jaca tem conquistado muito paladar pelo mundo

Mais informações

Marajaca:
www.facebook.com/marajacaveg
Zanquetta:
www.facebook.com/pg/ZanquettaAlimentosCongelados
Jaxo 100 (Índia):
www.pssprngo.com
Upton's Naturals:
www.uptonsnaturals.com
The Jackfruit Company:
www.thejackfruitcompany.com
Native Forest:
www.edwardandsons.com

Sanduíche de jaca barbecue

Ingredientes do marinado
- 2 xícaras de jaca em pedaços
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de molho de pimenta
- 2 colheres (sopa) de melado de cana
- 1 colher (sopa) de molho de mostarda
- 3 colheres (sopa) de shoyu
- Sal a gosto

Preparo do marinado: Coloque todos os ingredientes em uma tigela, misture e reserve.

Ingredientes para empanar
- 3 colheres (sopa) de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de polvilho doce
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Água quanto baste

Preparo da massa para empanar: Misture todos os ingredientes em uma tigela até formar uma massa parecida com a de panqueca. Reserve.

Ingredientes para o molho
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho picados
- 2 colher (sopa) de azeite
- 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 xícara de molho de tomate
- ½ colher (sopa) de páprica defumada
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã
- 1 colher (sopa) de molho de mostarda
- 1 colher (sopa) de shoyu

Preparo do molho: Bata todos os ingredientes no liquidificador e, em seguida, leve ao fogo baixo até reduzir e engrossar. Reserve.

Finalização do prato

Pegue os pedaços de jaca marinada, passe na massa preparada para empanar e frite em imersão. Retire a jaca do óleo, seque-a em papel-toalha e, em uma travessa, misture-a com o molho barbecue. Reserve. Corte no meio o pão de sua preferência e toste um pouco as duas bandas do pão na chapa. Amasse meio abacate com um pouco de azeite, sal e limão e coloque na metade de baixo do pão. Em seguida, ponha os pedaços de jaca que estavam no molho barbecue e, por cima, coloque um pouco de creme de castanha-de-caju (veja receita na página 29). Adicione um pouco de repolho roxo cru ralado e cubra com a metade de cima do pão.

Rende: 4 sanduíches

Nesta receita, a carne de jaca é marinada no molho barbecue e vem acompanhada de abacate, creme de castanha e repolho roxo

pode ser usada como fonte alternativa de proteína e tem baixo custo. Porém, a ausência de dados na literatura científica a respeito das propriedades da semente impossibilita sua utilização como fonte proteica na produção de alimentos em geral, como pães", lamenta Calila, autora da tese *Farinha da semente de jaca: caracterização físico-química e propriedades funcionais.*

Além dessa propriedade nutricional, pesquisadores da Universidade de São Paulo (USP) descobriram que outro tipo de proteína presente na semente de jaca (a KM+) pode ser usado na fabricação de uma poderosa pomada cicatrizante de queimaduras.

Fruta nutritiva

A proteína não aparece somente na semente de jaca. Ela também está na polpa da fruta, porém em quantidades não muito significativas – pouco mais do que 1 g a cada dez gomos da fruta fresca, de acordo com a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Em compensação, a polpa tem uma boa oferta de nutrientes como vitamina C, fibras, potássio e magnésio, que, obviamente, atingem seu auge quando a fruta amadurece.

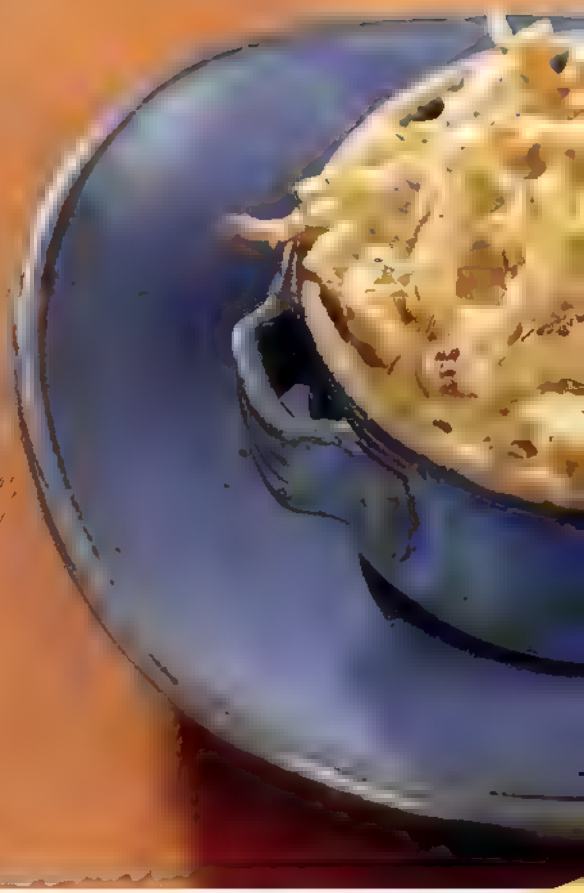
Ainda assim, na jaca verde você pode aproveitar os benefícios desses nutrientes, como fortalecer o sistema imunológico e os ossos, devolver regularidade ao intestino e controlar a pressão arterial. Este último, aliás, é um aspecto importante da jaca porque ela é rica em potássio, mineral que varre o excesso de sódio para fora do corpo, evitando a retenção de líquido e mantendo a pressão arterial bem afinada.

Esses nutrientes também podem ser encontrados em *chips* de jaca desidratada – outra maneira inteligente de aproveitar os benefícios da fruta, segundo a pesquisadora Lenice Freiman de Oliveira, da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ). "Por causa da alta perecibilidade da jaca, há um alto índice de perda na pós-colheita. Assim, a desidratação é um processo simples e barato para o aproveitamento do fruto", aponta.

3 xícaras de carne de jaca desfiada
1 cebola picadinha
1 xícara de milho cozido batido no liquidificador com a mesma quantidade de água
½ xícara de creme de castanha-de-caju (veja a receita do creme na página 29)
Sal e pimenta-do-reino a gosto.

Refogue a cebola em um pouco de azeite até dourar. Acrescente a carne de jaca, misture e tempere com sal e pimenta. Em seguida, coloque o milho batido e misture até ferver. Ainda mexendo, coloque o creme de castanha-de-caju e mexa até encorpar. Desligue o fogo, coloque em uma travessa e leve ao forno preaquecido a 200°C até gratinar. Sirva com arroz e mix de folhas ou brócolis refogado.

3 porções



> A farinha da semente de jaca poderia ser usada como fonte alternativa de proteína de baixo custo, porém faltam pesquisas
>
> Calila Teixeira Santos, engenheira de alimentos

Geralmente de frango, o fricassê vegano é feito com carne de jaca e muito nutritivo

Por dentro da jaca

Confira alguns dos nutrientes presentes em cada dez gomos de jaca:

Calorias	88 kcal
Fibras	2,4 g
Cálcio	11 mg
Magnésio	40 mg
Proteína	1,4 g
Fósforo	14 mg
Potássio	234 mg
Vitamina C	14,8 mg

Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO)

Sementes, gomo e polpa são todos aproveitados nas mais diversas receitas

Encontre um pé de jaca

Apesar de a desidratação ser um processo rentável para produtores de jaca, o processo não permite a utilização da fruta para o preparo da carne. "Para preparar a carne de jaca, é importante que a fruta esteja verde, porque nesse estágio ela ainda não tem gosto nenhum e pega o sabor do tempero que você usar nela", ressalta o *chef* André Vieland.

Sendo assim, muitas vezes, o

Curry de jaca

Ingredientes

- 3 xícaras de jaca cortada em pedaços (não desfiada)
- 1 cebola cortada em cubos grandes
- 1 batata média cortada em cubos
- 2 cenouras cortadas em cubos
- 1 abobrinha italiana cortada em cubos
- 1 talo de salsão picado ou alho-poró laminado
- 1 colher (sopa) de gengibre picadinho
- 1 xícara de água
- ½ xícara de leite de coco
- ½ xícara de leite de castanha-de-caju
- Suco de um limão
- 2 colheres (sopa) de *curry*
- Sal e pimenta calabresa a gosto

Prepare

Em uma panela, refogue o gengibre em um pouco de óleo até dourar. Acrescente a jaca, a batata, a cenoura e misture por cerca de 3 minutos. Coloque o leite de coco e mais uma xícara de água e deixe cozinhar por 5 minutos depois de ferver. Adicione o leite de castanha, o *curry*, e misture até ferver. Agora coloque a abobrinha, o alho-poró e o restante dos ingredientes e misture até o caldo engrossar. Sirva com arroz basmati e salada agridoce de acelga.

Rende: 3 porções.

Panela de ferro e cerâmica da **Utiplast**, www.utiplast.com.br, tel. (11) 3088-0662

Leite de castanha-de-caju

Ingredientes

- 1 xícara de castanha-de-caju crua e sem sal
- Água

Prepare: Cubra as castanhas com água e deixe de molho por 8 horas. Em seguida, escorra e lave as castanhas. Bata-as por um minuto no liquidificador com 3 xícaras de água nova. Coe. O leite dura até três dias na geladeira.

negócio é você mesmo achar um pé de jaca para colher a fruta no ponto certo, como faz a paulistana Talita Silva Javier, de 30 anos. Vegana desde os 14, ela criou o Mapa da Jaca Livre, um mapa on-line colaborativo em que os próprios internautas registram a localização de jaqueiras em locais públicos no Brasil. E, por incrível que pareça, fãs da fruta não faltam e estão fazendo o mapa crescer. Lançada em novembro de 2015,

> O Mapa da Jaca Livre é aberto, todos podem registrar a jaqueira que viram ou apagar um pé que não está correto. A ideia é que seja uma ferramenta aberta, gerida por todos

Talita Silva Javier, do Mapa da Jaca Livre, uma ferramenta na internet para achar jaqueiras

a ferramenta já conta com 345 jaqueiras registradas e mais de 37 mil visualizações (para saber mais, acesse o link goo.gl/wf3Spz).

A ideia, segundo Talita, surgiu depois de um erro. Participante de um grupo de fãs da jaca no Facebook, ela notou que frequentemente as pessoas postavam fotos de jaqueiras localizadas em áreas públicas. "Um dia, andando pelo centro da cidade, decidi localizar uma jaqueira que tinha visto no grupo, mas não encontrei." Foi então que surgiu o mapa. "Eu cadastrei as primeiras 20 jaqueiras", lembra. Dali em diante, o número não parou de crescer. "O Mapa da Jaca Livre é aberto, todos podem registrar a jaqueira que viram ou apagar um pé que não está correto. A ideia é que seja uma ferramenta aberta, gerida por todos", explica a consultora, que garante não gastar nem ganhar nada com isso. "A minha alegria é popularizar o veganismo e ver as pessoas tendo outra relação com a cidade onde vivem. Sempre recebo mensagens de gente contando que agora anda olhando para as árvores nos seus trajetos", comemora.

Aliás, é assim, catando jaca em terrenos públicos na cidade do Rio de Janeiro, que os irmãos cariocas Catherine Calais Assafrão Fisher e João Vitor dos Anjos Reis, ambos de 24 anos, adquirem a matéria-prima para os produtos artesanais da marca criada por eles em 2016, a Marajaca. Atualmente, os dois vendem carne de jaca desfiada e congelada (R$ 9 a embalagem de 250 g) e, em breve, lançarão dois sabores: carne de jaca com molho de soja e carne de jaca com tomate e manjericão (ainda sem preço definido).

"Como a gente mora perto da mata, onde tem muita jaqueira, nós mesmos fazemos a colheita. Também cozinhamos e desfiamos a jaca, por isso ainda não conseguimos aumentar a produção", conta Catherine, estudante de história que, assim como irmão, estudante de

Rica em proteína, a semente de jaca pode ser cozida e consumida de diferentes maneiras

A jaca dá praticamente o ano todo, sendo os meses quentes os melhores

Ceviche

Em vez de peixe, na versão vegana, este prato típico da culinária peruana é preparado com jaca

Travessa azul da **Muriqui Cerâmica**, www.muriquiceramica.com.br, tel. (11) 3975-2926

Ingredientes

- 3 xícaras de gomos de jaca verde cozida
- 1 cebola roxa laminada
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 1 talo grande de salsão laminado
- ½ abobrinha italiana cortada em tirinhas (sem a parte central)
- Suco de 1 limão
- 1 pimenta dedo-de-moça cortada fininha sem os caroços
- 1 colher (sopa) de milho
- 1 xícara de leite vegetal da sua preferência e sem adição de açúcar
- Sal, coentro e pimenta-do-reino a gosto

Preparo: em uma travessa, misture todos os ingredientes, menos o leite vegetal, e deixe descansar por 15 minutos. Enquanto isso, pegue duas colheres de sopa do preparo e bata com o leite vegetal, fazendo então o "leite de tigre". Disponha em recipiente gelado sobre alguma folha e misture. Regue com o "leite de tigre" na hora de servir.

Rende: 3 porções

biotecnologia, amou a carne de jaca verde desde a primeira mordida. "A gente só não comia com mais frequência porque o preparo é trabalhoso, então estávamos sempre à procura de alguém que vendesse a carne de jaca já pronta."

Até que, por necessidade financeira, os dois vegetarianos tiveram a ideia de eles próprios venderem a carne de jaca verde. "Começamos vendendo pastel vegano com recheio de carne de jaca na universidade. A aceitação foi tão boa que conseguimos comprar uma panela de pressão industrial. Agora já vendemos a carne de jaca verde em feiras do Rio de Janeiro e também aceitamos encomendas, mas somente para a cidade do Rio", conta Catherine, que, junto com João, ainda colhe jaca na mata perto de casa e também no *campus* da universidade, a UFRJ, onde existem algumas jaqueiras.

Maos na jaca

Além da Marajaca, no Brasil existem algumas poucas marcas que comercializam produtos à base de carne de jaca, como as coxinhas veganas da Zanquetta. Por isso, para conseguir preparar a receita que você quiser, como o sanduíche proposto pelo *chef* André Vieland, o jeito é literalmente colocar a mão na jaca, fruta difícil até na hora de colher. Pelo fato de a árvore ser muito alta, chegando até 50 metros de altura, é preciso ter paciência, dar uma cutucada aqui e outra ali com uma vareta resistente. "Já colhi a fruta algumas vezes que encontrei uma jaqueira", conta Talita, do Mapa da Jaca Livre, que ainda lembra da primeira vez. "Precisei da ajuda de dois garis, que cutucaram a jaca que queria com o cabo da vassoura." Agora, ela só pega as jacas mais baixas, menores e bem verdes. "Até porque assim são mais fáceis de carregar", indica.

Uma vez com a jaca verde em mãos, é hora de partir para o preparo. Uma dica importante, ensina Catherina, da Marajaca, é passar bastante óleo em tudo: na faca, na bancada onde vai cortar a jaca e na casca da fruta. "O óleo facilita o corte, porque a jaca solta um visgo que gruda em tudo. Outra coisa essencial é usar uma faca grande, tipo facão mesmo, e bem afiada", recomenda.

Cheesecake com creme de chocolate e morango

O recheio do cheesecake é feito com semente de jaca, um ingrediente muito saudável e proteico

Ingredientes para a massa

- 2 xícaras de caroço de jaca torrados
- 1 xícara de semente de girassol
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 e ½ xícaras de uva-passa branca
- 2 colheres (sopa) rasas de cacau em pó
- 1/3 de xícara de óleo vegetal
- Água

Preparo da massa:

Deixe as uvas-passas de molho na água por 20 minutos. Em seguida, bata-as no liquidificar com água suficiente apenas para cobri-las. Reserve. No processador, bata todos os ingredientes secos até que se forme uma farinha bem grosseira. Reserve. Em uma tigela funda, combine a mistura seca e o óleo e, aos poucos, vá colocando a água batida com a uva-passa, até que a massa esteja compactada e desgrudando da tigela. Coloque em uma forma de fundo falso, espalhe bem e leve ao forno médio preaquecido por 15 minutos ou até secar. Reserve.

Bandeja e prato da **Muriqui Cerâmica**, www.muriquiceramica.com.br, tel. (11) 3875-2926

André Vieland

O chef é responsável pela cozinha da Casa Java e do Gorilla Vegan Burguer, em São Paulo.

Endereço
Rua Capote Valente, 305
Jardim Paulista

Contatos: andrevieland@gmail.com • Instagram chefandrevieland

Ingredientes para o recheio:
- 250 g de tofu
- 1 xícara de castanha-de-caju
- 2 xícaras de caroço de jaca tostado no forno e sem sal
- 2 xícaras de açúcar
- 2 colheres (sopa) de aroma de baunilha
- 4 g de gelatina vegetal ágar-ágar
- 1 e ½ xícara de água

Preparo do recheio:
Bata no liquidificador ½ xícara de água com açúcar e ágar-ágar e leve ao fogo até ferver. Enquanto isso, bata no liquidificador todos os outros ingredientes até formar um creme liso. Quando a água com o ágar-ágar ferver, incorpore-a à mistura no liquidificador e, em seguida, despeje na forma com a massa assada. Depois, leve para geladeira.

Ingredientes para o creme de chocolate
- 300 g de chocolate amargo e vegano
- 1 xícara de leite vegetal

Preparo do creme: Derreta o chocolate e, aos poucos, vá colocando o leite vegetal, sempre misturando bem até chegar à consistência desejada.

Finalização: Quando a *cheesecake* já estiver fria e firme, espalhe a calda sobre a torta, coloque as frutas desejadas e sirva em seguida.

Rende: 6 fatias

Em seguida, corte a jaca em pedaços pequenos e retire a casca. "Algumas pessoas cozinham com a casca, mas prefiro tirá-la porque acho mais higiênico". Coloque os pedaços cortados em uma panela de pressão, cubra com água sem sal e, assim que pegar pressão, cozinhe por 20 ou 40 minutos. "Se você quiser uma carne de jaca mais *al dente*, cozinhe só por 20 minutos depois da pressão. Se quiser mais mole, deixe por 40 minutos", ensina Catherine. Enquanto a carne de jaca verde mais mole é indicada para o preparo de refogados rápidos, que serão usados no recheio de pastel e coxinha, a versão *al dente* é indicada para receitas de lasanha e jacalhoada (versão vegana da bacalhoada), por exemplo, em que a carne de jaca fica mais tempo no forno.

Passado o tempo do cozimento desejado, desligue o fogo, retire a pressão, destampe a panela e deixe esfriar. Depois é só desfiar a carne de jaca e refogar com os temperos de sua preferência, como ervas, shoyu, molho de tomate, cebola e alho. Use a carne para fazer qualquer receita: coxinha, pastel, jacalhoada, bolinho de jacalhau, salpicão, escondidinho e o que mais der na telha.

Outra opção é deixar o gomo inteiro depois de cozido, empaná-lo com farinha de rosca e frítá-lo em óleo quente.

Aproveite também a semente da jaca. Cozida na panela de pressão, seu sabor e aroma lembram o do pinhão e pode ser consumida com saladas e arroz, ou mesmo como aperitivo. Para isso, lave bem as sementes, cozinhe na panela de pressão por cerca de 20 minutos após pegar pressão. Em seguida, é só retirar a pele que a envolve e saborear.

Mais do que um ingrediente versátil na cozinha, a jaca é uma verdadeira revolução culinária.

Como plantar a jaqueira

Nome científico: *Artocarpus heterophyllus*

Ambiente: Regiões quentes e úmidas. Concentre o cultivo da planta em dias com bastante sol, temperatura média de 25 °C e chuvas bem distribuídas.

Plantio: Deve ser feito na época em que se inicia a estação das águas. O solo deve ser fértil, profundo, drenado e arenoargiloso.

Transplantio: Semeie a semente em pequenos sacos pretos individuais, de 20 × 30 cm. Antes, preencha cada unidade com uma mistura de terra arenoargilosa. O transplantio para o local definitivo deve ser feito apenas quando as mudas tiverem de 15 a 20 cm de altura, ou mais.

Covas: A abertura precisa ser feita com dois meses de antecedência do plantio, nas medidas 50 × 50 × 50 cm ou 60 × 60 × 60 cm, em local de sombreamento parcial.

Amadurecimento: O perfume acentuado das jacas e saliências amarelas na casca indicam o amadurecimento, que acontece entre 180 e 200 dias após o florescimento.

As jaqueiras são árvores altas que podem alcançar até 50 m de altura, por isso precisam de espaço

Fonte: Luiz Carlos Donadio, engenheiro agrônomo

OS PRODUTOS DA ZONA CEREALISTA PELA INTERNET!

Aqui você compra os produtos naturais e econômicos da Zona Cerealista pela Internet e recebe em casa, em qualquer parte do Brasil!

QUALIDADE
Produtos a granel manipulados em processo industrial.

ENTREGAS RAPIDAS
compre hoje e receba amanhã.*

CONVENIÊNCIA
sem filas, sem trânsito, sem estresse.

PREÇOS BAIXOS
produtos a granel, mais econômicos.

ATENDIMENTO
estamos à disposição por telefone, email e redes sociais.

Quer ficar por dentro das novidades saudáveis da Zona Cerealista Online?
Visite o nosso blog zonacerealista.com.br/blog e siga-nos nas redes sociais!

ZONACEREALISTA.COM.BR

online®
ZonaCerealista
UM CLIQUE SAUDAVEL E ECONÔMICO

* Válida para método de entrega motoboy nas compras feitas de segunda à quinta-feira até as 14h. O prazo de entrega começa a contar após a identificação do pagamento

A retenção de líquidos, provocada pelo acúmulo excessivo de água no organismo, leva ao inchaço, principalmente, em pés, mãos, coxas e tornozelos

LIVRE-SE DO INCHAÇO

Entenda por que acontece e o que você pode fazer para se livrar da dolorida sensação provocada pela retenção de líquido

Por **Samira Menezes** | Fotos e ilustrações **Shutterstock**

Os sinais são claros: pernas e pés inchados. Às vezes, tão inchados que apenas o uso de meia já deixa a pele marcada. É a famosa retenção de líquido, um complexo mecanismo do corpo que envolve rins, cérebro, coração e sistema hormonal e pode ter muitas causas. "A retenção de líquido é um fenômeno motivado pela incapacidade de o organismo eliminar fluidos, que se traduz no aparecimento de inchaço (edema) nos membros inferiores e na zona abdominal", resume a nutricionista Sofia Oliveira, especialista em nutrição funcional. E as causas podem ser as mais diversas.

Entre elas, a profissional cita insuficiência vascular, hipertensão arterial, problemas renais, alterações na tireoide, problemas no fígado e no coração. Além da chata TPM, uso de anticoncepcionais, má postura, sedentarismo e clima.

Seja qual for o motivo do inchaço, uma coisa é certa: os desconfortos que ele inevitavelmente provoca podem ser melhorados em pouco tempo com algumas atitudes simples.

Uma delas é uma alimentação rica em verduras, frutas e cereais integrais. Outra opção é o maior consumo de água e chá – sim, mesmo que o problema seja retenção de líquido, a ingestão de mais líquido ajudará a

acabar com o problema. Você também pode tirar proveito de natação e massagens conhecidas como drenagem linfática, que, no entanto, tem algumas contraindicações.

Uma visita médica a um clínico geral também é recomendada, caso a retenção seja um problema frequente. É importante fazer uma consulta nesses casos, porque excesso de líquido retido pode se acumular em qualquer parte do corpo. Por exemplo, se ele se acumula nos pulmões, a respiração ficará prejudicada.

Para o bem ou para o mal

Assim como no caso de doenças crônicas, como diabetes, o tipo de alimentação pode funcionar como remédio ou veneno no caso da retenção de líquido. "Alimentos com sal ou ricos em sódio, como industrializados, embutidos, refrigerantes e queijos, pioram o problema", elenca o endocrinologista Dr. Luciano Giacaglia. Por outro lado, pontua ele, alimentos pobres em sódio e ricos em potássio, como frutas, grãos e vegetais, são bons porque estimulam a produção de urina. Lembre-se: o potássio, bastante presente na banana, por exemplo, tem a função de regular no organismo a quantidade de sódio, o principal responsável pela retenção de líquido.

Assim, apesar de os alimentos vegetais não substituírem o medicamento diurético, caso seja necessário e recomendado pelo médico, eles podem servir como aliados no combate ao inchaço, principalmente em problemas corriqueiros e inevitáveis, como a TPM e o calor. "Algumas frutas e legumes facilitam a perda de líquido

Cerveja é diurética?

Os adeptos da cerveja sabem que depois de alguns copos, a vontade de fazer xixi é uma certeza. Há quem diga também que cerveja em temperatura ambiente é um ótimo diurético. Não é bem assim.

Segundo Dr. Luciano Giacaglia, a bebida faz com que a pessoa urine mais porque inibe a produção de um hormônio chamado vasopressina, que estimula os rins. Porém, essa não é a melhor maneira de resolver o problema do inchaço, porque as bebidas alcoólicas afetam o fígado e ainda desidratam. Lembre-se de que a desidratação leva o organismo a reter líquido.

Apesar de estimular os rins, as cervejas não podem ser considerados diuréticas

corporal", afirma a nutricionista Sofia Oliveira, que aposta em melancia, melão, abacaxi, morango, cenoura, salsão, pepino, tomate, feijão e beterraba. Outra boa opção, segundo ela, é a semente de linhaça. "O consumo regular de linhaça também ajuda os rins a eliminar água e sódio, além de estimular o intestino."

Aliás, a boa oferta de fibras é outro motivo de os vegetais serem os melhores alimentos para combater o inchaço, pois a combinação de fibras com a correta ingestão de água regula qualquer intestino. E, como avisa a nutricionista Natália Lúcia da Silva, da Nutrício: "Prisão de ventre aumenta a retenção de líquido, por isso, ir ao banheiro regularmente é essencial para ajudar na melhora do problema".
Para não errar, consuma cereais integrais, frutas, verduras, legumes e leguminosas. "Esses alimentos contribuem significativamente para a melhora intestinal."

Hidrate-se

Pode parecer absurdo, mas outra maneira de resolver a retenção de líquido é ingerindo mais líquido. Assim, você garante a correta hidratação do corpo. E, acredite, isso é muito importante. "Quando aqueles alimentos que proporcionam um efeito diurético são associados à ingestão de água ou chás, o efeito é ainda maior", garante a nutricionista Sofia.

Ela explica que manter o corpo hidratado durante quadros de inchaço é importante porque, quando o corpo sofre de desidratação, retém água como um mecanismo de sobrevivência. "Beber cerca de 2 litros de líquidos por dia é uma orientação geral, pois engloba o que a maioria das pessoas precisa para não sentir sede e ter urina transparente ou em um tom amarelo-claro, que é o ideal. Pessoas mais ativas podem precisar de mais", observa a profissional.

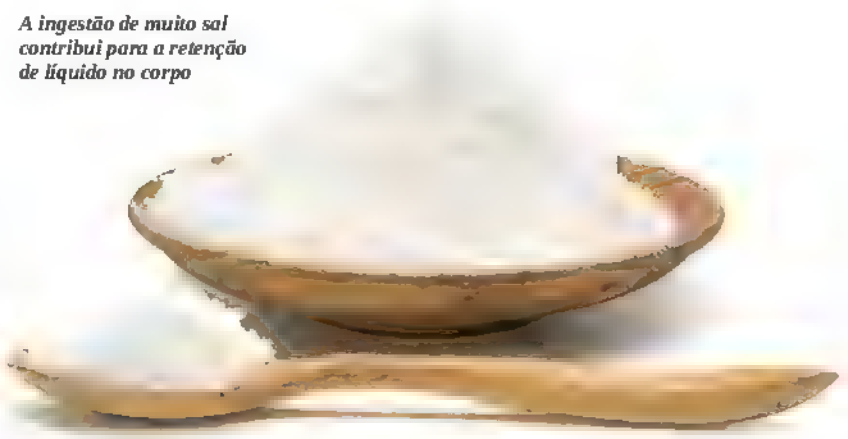
Sofia enfatiza ainda que, quando se fala na ingestão de líquidos para combater o inchaço, trata-se exclusivamente de água e chás naturais. Estão proibidos chás industrializados, bebidas alcoólicas, inclusive a cerveja, e bebidas com alto teor de cafeína, como café, chá-preto e refrigerante à base de

> **A retenção de líquido é um fenômeno motivado pela incapacidade de o organismo eliminar fluidos, que se traduz no aparecimento de inchaço (edema) nos membros inferiores e na zona abdominal**
>
> Sofia Oliveira, nutricionista

O que pode estar causando o inchaço

- Consumo excessivo de sal ou produtos contendo altos teores de sódio, como industrializados, enlatados, embutidos, salsichas, refrigerantes e queijos.
- Ações de hormônios, como a progesterona, responsável pelo inchaço durante a tensão pré-menstrual.
- Uso de anticoncepcionais.
- Medicamentos corticoides, usados normalmente em processos inflamatórios.
- Hipotireoidismo, alteração da glândula tireoide caracterizada pela baixa produção de hormônios.
- Distúrbios nos rins, órgãos responsáveis pela eliminação do excesso de líquido.
- Problemas no fígado que dificultam a passagem do sangue, fazendo-o ficar acumulado principalmente no abdome.
- Falta de força do coração, que se tornar incapaz de bombear o sangue para os rins.
- Problemas circulatórios, como varizes.
- Carência de proteínas no corpo. Comum em cirrose, desnutrição ou câncer avançado. Importante: vegetarianismo balanceado não provoca carência de proteínas.

A ingestão de muito sal contribui para a retenção de líquido no corpo



Fonte: Dr. Luciano Giacaglia, endocrinologista

A drenagem linfática ajuda a diminuir o inchaço e pode ser feita manualmente para estimular o sistema linfático

cola. "É importante evitar essas bebidas porque contribuem para a desidratação, assim como as bebidas com muito açúcar ou frutose, presente nos refrigerantes em geral."

Fique com a água (vale também a de coco), os sucos naturais de frutas sem adição de açúcar e os chás de ervas, alguns dos quais também estimulam os rins e são ótimos para quem acha chato ficar bebendo água.

Entre as opções de chás naturais com efeito diurético, a nutricionista Nathália Lúcia elenca: chapéu-de-couro, rosa-mosqueta, dente-de-leão, hibiscos, folha de abacate, quebra-quebra e cavalinha. Eles não devem ser utilizados em grandes quantidades nem sem orientação.

Exercícios e massagem

No combate ao inchaço, também vale muito a pena praticar exercícios físicos aeróbicos, principalmente natação. Assim, além de suar sem se sentir desconfortável com isso, não haverá o peso da gravidade nos membros inferiores. Outras atividades que tragam prazer também podem ser praticadas, pois o importante aqui é suar.

Outra opção, segundo Sofia Oliveira, é a drenagem linfática, um método desenvolvido em 1932 pelo médico dinamarquês Dr. Emil Vodder. "Ele observou que a maioria de seus pacientes que sofriam com retenção de líquido apresentava os gânglios linfáticos alterados. Então, ele passou a tratar esses pacientes com massagens que estimulavam os gânglios", conta Sofia.

O sucesso desse tipo de massagem foi tão grande que se espalhou pelo mundo e continua sendo usado até hoje para estimular a circulação, eliminar toxinas e o excesso de líquidos. "A drenagem linfática manual é contraindicada em alguns casos, como infecções agudas, insuficiência cardíaca, tromboses, hipertensão, câncer, asma, bronquite e hipotireoidismo", ressalva a nutricionista. Ela lembra ainda que, caso o motivo do inchaço seja uma doença, a drenagem linfática não funciona isoladamente.

Com essas dicas, você consegue se livrar do inchaço de maneira rápida e muito saudável.

Outras dicas para diminuir o inchaço

- Não cruze as pernas, isso vai fazer com que diminua a circulação sanguínea.
- Não fume ou pare de fumar, pois o tabagismo piora a qualidade das veias.
- Não utilize roupas justas, porque elas aumentam a pressão nas veias, piorando o inchaço.
- Tente cortar ou pelo menos diminuir o consumo de bebidas alcoólicas.
- Em um dia, coma seis refeições pequenas, em vez de três grandes.
- Se estiver lendo ou assistindo à televisão, mantenha as pernas elevadas. A gravidade vai ajudar a diminuir a retenção de líquido.

Fonte: Sofia Oliveira, nutricionista

TRAPP®
APRESENTA:

Suco verde, suco amarelo, suco vermelho... Eles desintoxicam o corpo e a mente.

Nesse verão, aproveite para fazer uma declaração de amor ao seu corpo oferecendo a ele a cada dia um nutritivo e saboroso suco de vegetais frescos, o suco desintoxicante. Esses sucos ajudam nosso organismo a eliminar toxinas não apenas alimentares, mas de todas as formas de intoxicação a que estamos sujeitos no dia a dia, da poluição do ar e da água, até a poluição visual, auditiva e das ondas eletromagnéticas. Os sucos frescos promovem uma faxina no organismo aumentando nosso estado de vitalidade e bom humor de forma simples, rápida e eficaz. Os especialistas dizem que em apenas quinze minutos as células absorvem e aproveitam todo o poder nutritivo desses naturais e energizantes sucos.

É plantando que se colhem frutas, verduras e muita saúde!

A TRAPP possui uma linha completa de produtos para cultivar a terra, cuidar e colher muitas frutas, hortaliças e ervas orgânicas que se transformam em sucos de vegetais frescos para aumentar a sua qualidade de vida e de toda a sua família.

TRAPP®
Produtos que valorizam a natureza.

BRASILEIRA

- Mais de 450 produtos
- Mais de 15.000 pontos de venda

Veja dicas de horta, adubo orgânico e jardinagem em: **www.trapp.com.br/clubedajardinagem**

RECEITAS PARA UMA NOVA dinâmica de vida

Todos os sucos frescos devem ser tomados de preferência pela manhã, imediatamente após o preparo que pode ser feito na centrífuga ou no liquidificador. Lave bem os vegetais e priorize os orgânicos. Não adoce com açúcar ou adoçantes, para manter os sucos mais saudáveis e eficazes. A água adicionada deve sempre ser filtrada ou mineral.

Revitaliza e refresca

Uma a duas fatias grossas de abacaxi, um a dois copos de água de coco natural, uma colher de sobremesa de hortelã. Bata tudo e depois de pronto salpique com raspas de limão.

Imunidade em alta

Duas cenouras, um inhame cru sem casca, meio maço de salsinha, duas folhas de couve. Bata, coe e tome em seguida.

Antialérgico

Uma beterraba, duas maçãs, quatro cenouras, uma rodela de gengibre. Após coado, sirva com gotas de limão.

Suco verde restaurador

Folhas de escarola/chicória, duas maçãs, dois inhames sem casca, uma cenoura e água de coco. Bater, coar e tomar.

Energético

Suco fresco de cinco a seis laranjas, suco fresco de um limão, duas folhas de couve, uma maçã picada. Esse suco pode ser coado ou não, a depender do gosto.

Felicidade dos rins e intestinos

Duas a três xícaras de melancia picada, suco fresco de um limão, quatro ramos de hortelã, uma colher de sobremesa de sementes de linhaça. Bata tudo no liquidificador, coe e tome imediatamente.

Detox com abacaxi

Duas a três folhas de couve, meio pepino descascado (se for orgânico não é necessário retirar a casca), duas a três fatias de abacaxi, meia xícara de folhas de hortelã. Coe e sirva-se de saúde plena.

Conheça os principais sintomas de um organismo sobrecarregado e intoxicado e responda positivamente aos seus apelos de saúde

SINAIS NO FÍSICO: dores de cabeça, indigestão, dores musculares, insônia, taquicardia, alergias, queda de cabelo, mudança de apetite, mau hálito, boca pastosa ou seca, cansaço geral, olhos vermelhos e visão turva.

SINAIS PSICOLÓGICOS: mente confusa, apatia, memória fraca, dificuldade para planejar e tomar decisões, desmotivação, falta de fé, emotividade acentuada, ansiedade, melancolia e depressão.

ERRATA. Na edição anterior, no texto sobre "Comestíveis não convencionais", houve um equívoco na citação do nome científico da planta "Tanchagem". O nome científico correto da Tanchagem é "Plantago major", ao invés de "Taraxacum officinale", este último, nome científico do "Dente de Leão"

Daniel Biron
Chef *carioca que não tem fantasias de carnaval*
• Instagram
@chefdanielbiron
• Facebook
fb.com/daniel.biron

pergunte ao **chef bira**

Uma pitada de bom humor e muito saber na sua cozinha

Ê, ê, ê, ê, ê, o limão tem vitamina C

> Ainda estou de ressaca de tanto kombucha que tomei no *réveillon*. Essa bebida probiótica quase me derrubou com seu teor alcoólico de 0,5%. Fiquei no grau.

Acho que é coisa de brasileiro acreditar que inventou tudo primeiro, tem o maior disso, é o melhor naquilo. Provável complexo de ex-colônia, trauma que persiste até hoje no inconsciente coletivo. Um senso de inferioridade que cria a necessidade de autoafirmação, de ser melhor e maior em tudo. Freud explica. Ou melhor, Jung. A ponte Rio-Niterói é a maior do mundo, o Maracanã idem. Itu é a terra onde tudo é gigante. Afinal de contas, Deus é brasileiro! Mas, se Deus é brasileiro, por que cargas d'água o papa tinha que ser logo argentino? E que diferença faz ser o primeiro ou o maior? Só existe um maior e um melhor neste mundo?

E como não poderia deixar de ser, muitos acham que o glorioso carnaval é criação Tupiniquim. Não dizem por aqui que o carnaval brasileiro é o "maior e melhor" do planeta? "*Chef* Bira, confesso que nem sabia que existia carnaval fora da Terra Brasilis!". E, realmente, meu fantasiado leitor, essa informação é irrelevante, afinal estamos muito bem servidos. Para que saber dos outros se o nosso é muito superior?

Já o período de "férias psicológicas" e ressaca entre Natal e carnaval, este, sim, é exclusiva criação nossa. Nesse período do ano no calor do verão, o ritmo é lento, quase nada se realiza. Ou seja, uma ressaca coletiva que se estende por dois meses. Nem Freud, nem Jung explicariam. E, consequentemente, como no momento não tenho nada para fazer de interessante, resolvi criar meu próprio bloco de carnaval, composto de meus dois seguidores fiéis, o Natu e o Reba. Vamos desfilar pelas ruas da "cidade maravilhosa, cheia de encantos mil", fantasiados de alface, sambando enlouquecidamente e enchendo a lata com muito suco verde, chás detox e, por que não, uma catuaba selvagem, porque também somos filhos de Deus. Batucaremos e "manguaçaremos" juntos para comemorar as conquistas dos títulos de melhores do mundo e esquecer de todas as mazelas que afligem a comunidade paz e amor-zen-yogui-punk-rock-tatuada que só se alimenta de saladinha.

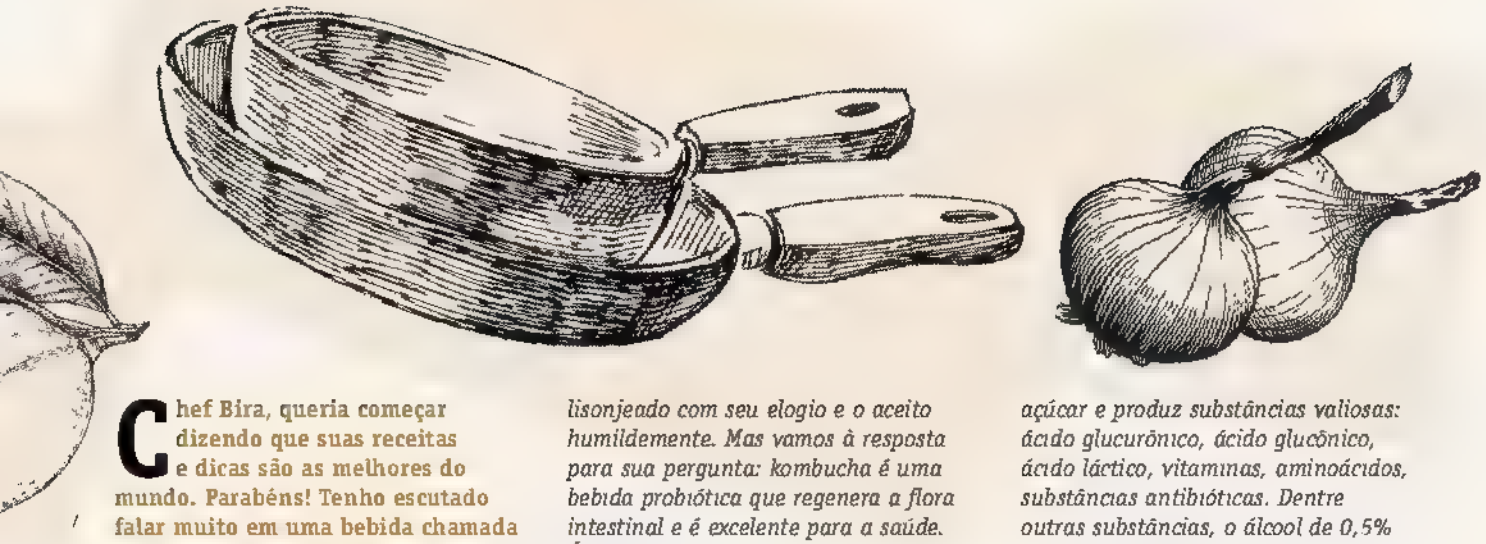
Mas a realidade é que, mesmo tentando, não consigo sentir a energia e a euforia carnavalesca. Não vejo graça em me fantasiar e sair embriagado pelos blocos de carnaval de rua: um calor desgraçado, gente suada, troca de saliva com pessoas estranhas, muvuca, ruas sujas, povo bêbado. Bailes? Nem pensar. Eu me enfio no cinema, o mais longe possível do auê. São sintomas de TOC ou atingi a maturidade vegetal espiritual. Talvez coisa de vegano chato mesmo. De qualquer maneira, a nutri recomendou pegar leve neste carnaval, pois exagerei nas comemorações de final de ano. Ainda estou de ressaca de tanto kombucha que tomei no *réveillon*. Essa bebida probiótica quase me derrubou com seu teor alcoólico de 0,5%. Fiquei no grau. Pelo menos minha flora intestinal está em festa, já curtindo um carnaval de sensações microbiológicas.

E depois desses dois meses de férias, orgias gastronômicas regadas a muita feijoada vegetariana de carnaval e desfrute de tudo o que a vida ruminante ociosa tem de melhor a oferecer, farei um grande detox para exorcizar essas toxinas do capeta. Quem toma suco de limão em jejum e canta as gorduras espanta! Com direito até a marchinha:

Allah-lá-ô, ô ô ô ô ô ô
Mas que salada sem sabor, ô ô ô ô ô ô
Acreditamos no detox da nutróloga
O desidratador estava quente
Queimou a nossa gororoba

Allah-lá-ô, ô ô ô ô ô ô
Mas que salada sem sabor, ô ô ô ô ô ô
Viemos da consulta
E muitas vezes
Nós tivemos que jejuar

Allah! allah! allah, meu esbelto allah!
Mande linhaça pra ioiô
Mande suco verde pra iaiá
Allah! meu magro allah



Chef Bira, queria começar dizendo que suas receitas e dicas são as melhores do mundo. Parabéns! Tenho escutado falar muito em uma bebida chamada kombucha e seus benefícios. Mas escutei também que tem álcool. Dá para tomar um porre de chá fermentado? Adoraria mais informações sobre o tema.
José Roberto Machado,
Armação dos Búzios, RJ

Meu respeitado e admirado amigo Zé, muito obrigado pela sua microbiológica pergunta. Fico lisonjeado com seu elogio e o aceito humildemente. Mas vamos à resposta para sua pergunta: kombucha é uma bebida probiótica que regenera a flora intestinal e é excelente para a saúde. É feita a partir da fermentação do chá-preto, verde ou de infusões. É uma colônia (levedura) composta de micro-organismos aglomerados em uma massa que se parece com uma panqueca. Quando submergida em chá e açúcar, transforma o líquido em uma bebida refrescante levemente borbulhante, doce e avinagrada, muito saborosa e que fornece diversos nutrientes. A composição se alimenta do açúcar e produz substâncias valiosas: ácido glucurônico, ácido glucônico, ácido láctico, vitaminas, aminoácidos, substâncias antibióticas. Dentre outras substâncias, o álcool de 0,5% a 1% também é produzido, mas não caracteriza bebida alcoólica, então fique tranquilo que não vai ser pego na lei seca nem correr risco de ficar de ressaca.

Envie sua pergunta:

Tem alguma dúvida? O Chef Bira pode ajudá-lo. Mande sua questão para o e-mail ***vegetarianos@europanet.com.br***

Como é que faz mesmo, Chef Bira...

Chef Bira, você tem alguma dica de receita leve para o verão brasileiro, mas que funcione também no friozinho nova-iorquino?
Chris Abreu Suzuki, Nova York, EUA

Minha internacional amiga Chris, que honra responder a sua pergunta. Segue uma receita bem versátil e fácil de fazer.

Tartar de tomate e avocado
(Rende 4 porções)

Ingredientes do tapenade de azeitonas
- 1 xícara (chá) de azeitona preta sem caroço de molho em água filtrada por 24h
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 dente de alho pequeno picado
- 1 colher (chá) de suco de limão
- ½ colher (chá) de tomilho fresco picado
- Pitada de sal do himalaia

Ingredientes da mistura de tomate
- 2 xícaras (chá) de tomate (4 a 6 tomates com sementes removidas e picados em cubos)
- 2 colheres (chá) de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico
- 2 colheres (chá) de salsinha picada
- 1 colher (chá) de cebola-roxa picada
- Pitada de sal do himalaia
- Pitada de pimenta-do-reino

Ingredientes da mistura de avocado
- 2 avocados ou ½ abacate maduro
- 2 colheres (chá) de suco de limão
- Pitada de sal do himalaia

Ingredientes para montagem
- ½ xícara (chá) de broto de rúcula ou rúcula fatiada, para decorar
- 1 pacote de torradinhas, para servir
- Azeite de oliva extravirgem
- Flor de sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo da tapenade de azeitonas
Drene as azeitonas e lave bem para remover a salmoura. Misture as azeitonas, o azeite, o alho, o suco de limão, o tomilho e o sal em um multiprocessador e bata até obter uma consistência cremosa e homogênea. Reserve.

Preparo da mistura de tomate
Em um *bowl* médio, coloque o tomate picado, o vinagre, o azeite, a salsinha, a cebola roxa, o sal e a pimenta. Misture bem e reserve.

Preparo da mistura de avocado
Usando uma faca pequena, corte o avocado ao meio. Faça cortes no sentido horizontal e depois vertical formando cubos. Usando uma colher, remova os cubos de avocado da casca. Transfira para um *bowl* e adicione suco de limão e uma pitada de sal.

Como montar o tartar
1. Usando uma argola de metal, comece montando o tartar pela base colocando o avocado, encaixando os cubos com cuidado para não amassar.

2. Adicione cerca de meia xícara da mistura de tomate. Usando uma colher, pressione gentilmente para encaixar.

3. Finalize com a tapenade, usando aproximadamente uma colher de sopa. Guarde o restante por até uma semana em geladeira.

4. Decore com broto de rúcula ou rúrula fatiada. Adicione azeite, flor de sal e pimenta-do-reino e sirva com as torradinhas.

SOS alimentação

Fotos: Shutterstock

Na hora da alimentação, é importante ficar de olho no zinco, abundante em alimentos como o gérmen de trigo

Foto: Tomaz Vello

Ana Ceregatti

Nutricionista clínica, especialista no atendimento de vegetarianos, veganos e pessoas em transição.

- www.anaceregatti.com.br
- Facebook: Ana Ceregatti – Nutricionista

Oito alimentos para começar bem o ano

Coma de maneira inteligente. Saiba onde encontrar os principais nutrientes para esbanjar saúde e disposição

Todos os nossos órgãos, tecidos, enzimas e neurotransmissores são formados a partir do que ingerimos. Cada célula só vai funcionar se tiver energia e receber os nutrientes necessários. Se você fornecer poucos nutrientes ou de má qualidade, o trabalho das células ficará comprometido e as doenças terão campo fértil para se instalar.

Podemos escolher ingerir glicose a partir do açúcar branco ou de frutas. Podemos também escolher o tipo de gordura que vai compor a membrana das nossas células, se optarmos por consumir alimentos contendo gordura trans, contida em alimentos industrializados, ou gordura insaturada, presente nos óleos e nas castanhas.

Há, porém, alguns nutrientes que são tão importantes que vale a pena olhar para eles com mais carinho. Na dieta vegetariana, por exemplo, o zinco deve receber muita atenção, pois as carnes são muito ricas nesse mineral e as leguminosas, que assumem o papel de fornecer proteínas, são ricas em fitatos, que atrapalham a vida do zinco.

Seguindo esse raciocínio, é importante ingerir alguns alimentos que fazem toda a diferença para o perfeito funcionamento do organismo.

Leguminosas: Feijões branco, preto, azuqui, fradinho, carioca, jalo e rosinha, grão-de-bico, lentilhas, ervilha e fava são excelentes fontes de proteínas. Ricas em minerais nobres, como ferro

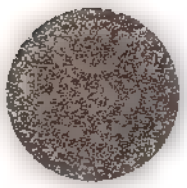
e zinco, as leguminosas podem ser consumidas em caldo, sopas, saladas, patês ou hambúrgueres e bolinhos.

Garanta pelo menos o equivalente a uma concha média todos os dias. A soja, que também é uma leguminosa, deve preferencialmente ser consumida sob a forma de tofu ou tempeh. O missô e o shoyu não são boas fontes dos nutrientes citados e servem mais como temperos. Lembrando que é imprescindível deixar os grãos de remolho por cerca de 12 horas e trocar a água para cozinhar. Isso reduz substancialmente o teor de fitatos contidos nos grãos, que atrapalham a absorção tanto dos minerais nele contidos como daqueles presentes nos demais alimentos daquela refeição.

Gergelim: Está aí um alimento muito nutritivo, fonte de vários minerais, como cálcio, zinco e ferro, gorduras do bem e proteínas. Pode ser o gergelim claro ou o preto. Use as sementes salpicadas sobre os alimentos, puras ou como gersal, ou aposte no tahine. Na versão doce pode misturá-lo com melado de cana, para comer na bolacha de arroz ou no pão sueco. A versão salgada, misturado com shoyu e limão, serve para temperar os legumes no vapor. Uma colher de sopa ao dia é uma boa medida.

Folhas verde-escuras: A maioria é rica em cálcio e ferro, além de fibras e vitamina C (só se estiver crua). Couve, agrião, rúcula, almeirão, escarola, catalonia e mostarda devem ser consumidas diariamente cruas ou refogadas.

Cuidado apenas com o espinafre, que contém muito ácido oxálico, que atrapalha a absorção de cálcio, tanto dele próprio como de qualquer outro alimento rico nesse mineral e que estiver presente na mesma refeição. Melhor dar preferência para as demais e apreciá-lo eventualmente.

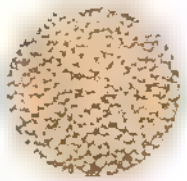


Chia: Junto com a linhaça, é a principal fonte de ômega-3 de origem vegetal, uma gordura que nosso organismo não consegue fabricar e que, por isso, precisa ser obtida diariamente pela dieta. Bastam duas colheres de sopa da semente ligeiramente moída ou hidratada, ou então uma colher de chá do óleo prensado a frio. Use sobre o arroz com feijão, saladas, frutas ou legumes.

Castanha-de-caju: Nutritiva, por ser boa fonte de gorduras, ferro e zinco, deliciosa e muito versátil, pode ser consumida crua ou torrada, inteira ou como base para uma deliciosa maionese ou *mousse* de chocolate. Se a opção for usá-la como um lanchinho, é importante combiná-la com algum alimento contendo carboidratos, como frutas frescas ou secas. Uma sugestão de quantidade é a que caiba na palma da mão em concha.

Gérmen de trigo: Rica fonte de zinco, é um mineral que, além de participar da formação celular de defesa e de antioxidantes, ajuda a glândula tireoide e muitas outras reações importantes. Ele pode ser consumido cru ou torrado, que fica bem mais gostoso. Use pelo menos uma colher de sopa sobre frutas, sopas, arroz com feijão e saladas.

Dá também para fazer uma deliciosa farofa de legumes usando o gérmen de trigo no lugar da farinha de mandioca.



Quinoa: Representante do grupo dos cereais, a quinoa é uma das mais nutritivas do grupo. Tem uma boa composição de proteína e carboidrato e é rica em vários minerais e fibras. Pode ser consumida em grãos, substituindo o arroz, como salada ou incrementando a sopa de legumes (essa é uma opção que realmente vale a pena). A versão em flocos vai muito bem com frutas. Use de uma a duas colheres de sopa por dia.

Vegetais alaranjados: Mamão, cenoura, abóbora, manga representam esse grupo. Aqui não há um nutriente único, mas uma explosão deles: antioxidantes, vitamina C, fibras, vitaminas e minerais. Exatamente por isso devemos consumir todos os dias pelo menos um deles. O mamão e a manga, por serem muito ricos em vitamina C, que ajuda muito na absorção do ferro, devem ser apreciados na mesma refeição em que as leguminosas estiverem presentes.

Mousse de cacau

- 1 xícara castanha-de-caju crua de remolho por 12h
- ¼ de xícara de óleo de coco
- ¼ de xícara de melado
- ¼ de xícara de água
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- Gotas de baunilha

Bata tudo no liquidificador até obter um creme uniforme e leve à geladeira por pelo menos 6 horas.

O mousse vegano de cacau é feito com ingredientes naturais e nutritivos

EXTINÇÃO DE ANIMAIS

O que o consumo dos mais diferentes produtos – da comida ao sabonete – tem a ver com isso? E dicas simples para colocar em prática no dia a dia que podem ajudar a salvar animais selvagens

Por **Samira Menezes** | Fotos **Shutterstock**

É como se você estivesse bem tranquilo dentro da sua casa e, do nada, alguém decidisse quebrar todas as paredes da sua habitação. Não contente, depois de quebrar tudo, jogasse toda a sua comida fora. Isso pode parecer fora de propósito, mas é mais ou menos o que acontece com uma quantidade sempre maior de mamíferos, aves, peixes e tantas outras espécies de animais selvagens que estão sem abrigo nem meios de sobrevivência em virtude da invasão do homem em seu *habitat* natural, que é destruído para dar espaço a cidades e à produção de comida, madeira, couro, energia, minérios, combustível, entre outros.

Porém, mesmo sendo um tema tão falado e noticiado, a extinção dos animais ainda parece algo distante de muita gente. Talvez porque para muitos ainda seja difícil entender que o equilíbrio do seu mundinho aqui depende de um equilíbrio lá do outro lado do País ou do planeta, e vice-versa. Ou porque simplesmente seja improvável associar um produto, como um acessório de couro ou uma manteiga, com a perda da biodiversidade (animais, insetos e plantas) no planeta.

Infelizmente, é isso que vem acontecendo. Um estudo publicado em janeiro de 2017 na *Nature Ecology and Evolution* concluiu que pelo menos um terço das ameaças à biodiversidade em todo o mundo está vinculada à produção de bens e serviços para o comércio internacional. Segundo os dois autores – Daniel Moran, da Universidade Norueguesa de Ciência e Tecnologia, e Keiichiro Kanemoto, da Universidade Shinshu, do Japão, há uma forte relação entre o aumento do número de animais em risco de extinção e a demanda por parte dos consumidores em um mundo sempre mais globalizado, em que a soja plantada no Cerrado brasileiro vai direto para suinoculturas na China, e a carne de gado criado no Rio Grande do Sul atende a demanda de consumidores nos Estados Unidos.

"Apesar da grande atenção à Amazônia, o rastro deixado pelo consumo norte-americano no Brasil é maior no Planalto brasileiro, onde há práticas agropecuárias extensivas", revelam os pesquisadores. Segundo eles, as ameaças à biodiversidade, como o desmatamento, a pesca e a caça excessivas, aparecem após a incursão do homem em ecossistemas naturais em busca de alimentos e recursos.

Na hora de comprar industrializados, prefira aqueles com uma certificação socioambiental

Extinção embutida

Pelo fato de o comércio mundial, inclusive o de comida, ser globalizado, é possível que algum produto da sua lista de compras tenha degradação ambiental embutida, sem que você saiba disso, pois nem sempre é possível rastrear a origem de cada ingrediente presente no produto escolhido.

Um exemplo são os produtos feitos com óleo de palma proveniente da Ásia. Por ser versátil na indústria, esse óleo é usado na confecção dos mais diferentes produtos que são vendidos por marcas transnacionais em todo o mundo. Para ter uma ideia, o óleo de palma pode aparecer na fabricação de creme de chocolate com avelã, manteiga de amendoim, refeições prontas, biscoitos, margarina, bem como de cremes hidratantes, sabonetes, maquiagem, vela e detergente.

Segundo a ONG alemã Salve a Selva, vastas áreas de floresta tropical são desmatadas no Sudeste Asiático, principalmente na Indonésia, na América Latina e na África, para dar espaço às plantações da palma. Dessa forma, explica a ONG, árvores e espécies raras de animais, como o orangotango, o elefante-pigmeu-de-bornéu e o tigre-de-sumatra, estão desaparecendo por completo. Sem falar em conflitos entre grandes e pequenos agricultores.

No Brasil, a produção de óleo de palma, também conhecido como dendê, não é vista como uma ameaça aos animais. Em compensação, o País é líder na criação de gado e na produção de soja. "Essas culturas estão dentro de um ciclo de exploração, muitas vezes ilegal, de madeira e especulação imobiliária", ressalta Edgar de Oliveira Rosa, coordenador do Programa Agricultura e Alimentos da WWF Brasil.

O ambientalista explica que o maior problema de produtos provenientes da degradação ambiental é a diminuição da área de vegetação natural disponível para as espécies de animais. "Além da fragmentação, algumas espécies precisam de grandes áreas contínuas de vegetação nativa para sobreviver", diz.

Um exemplo recente das consequências dessa perda ambiental foi a divulgação em dezembro de 2016, de que a linda girafa entrou em risco de extinção. Anos de expansão da agricultura e da mineração na África levaram à diminuição do *habitat* natural do mamífero mais alto do mundo – a caça ilegal também aparecia como uma das causas. De acordo com a União Internacional para a Conservação da Natureza, responsável pelo relatório, nos últimos 30 anos, a população de girafas diminuiu em 40%. Por isso, ela se tornou uma espécie vulnerável, assim como vem acontecendo com alguns tipos de pinguim, baleia, macaco, leopardo, elefante, jacaré, lobo, rinoceronte, zebra, entre outros tantos animais.

O todo-poderoso consumidor

Uma andorinha sozinha não faz verão, mas um grupo sempre maior de consumidores conscientes do poder que têm nas mãos presta um favor enorme aos animais. Se cientistas e ambientalistas já comprovaram que o consumo é a raiz da degradação ambiental e, consequentemente, da perda de espécies selvagens, é óbvio que suas escolhas como consumidor podem determinar o futuro de muitas espécies. E você só precisa fazer boas escolhas na hora da compra.

"O consumidor tem, e terá cada vez mais, um papel fundamental na conservação da biodiversidade. Teremos que repensar cada vez mais nossos

hábitos de consumo e escolhas de produtos e suas origens", lembra Edgar.

Esse tipo de consciência é ainda mais necessário quando se trata de hábitos alimentares, pelo simples fato de os alimentos exigirem terra. Alternativas mais ecológicas, como estufas *high-tech* já são realidade em países como Japão, Estados Unidos e Holanda. Estufas como essas conseguem produzir vegetais orgânicos gastando pouquíssima água e dispensando a necessidade de terra, uma vez que os alimentos são hidropônicos. Na cidade de Miyagi, no Japão, por exemplo, onde antes existia um enorme galpão abandonado de 2.500 m² agora funciona uma dessas estufas, da Mirai Group. Nela, 17.500 lâmpadas LED, que fazem as vezes do sol, iluminam as longas estantes com 15 prateleiras cada, de onde saem por dia, segundo a empresa, 10 mil pés de alface orgânica, com uma necessidade de água 99% menor do que o cultivo tradicional.

"O consumidor tem, e terá cada vez mais, um papel fundamental na conservação da biodiversidade. Teremos que repensar cada vez mais nossos hábitos de consumo e escolhas de produtos e suas origens"

Edgar de Oliveira Rosa, coordenador da WWF Brasil

O que fazer para evitar a extinção dos animais

• Consuma somente o necessário. Isso é importante porque, para que alimentos (frescos ou industrializados) e todo tipo de objeto seja produzido, recursos naturais são gastos e algum tipo de resíduo sempre será descartado no meio ambiente.

Como é praticamente impossível zerar o consumo, compre apenas o que for extremamente necessário. Por isso, repense alguns hábitos como, por exemplo, comprar um celular novo: o seu não funciona mais e, por isso, você precisa de um novo, ou quer comprar só para mostrar aos seus amigos que tem o último modelo da marca famosa?

• Seja vegano e consuma alimentos orgânicos, principalmente, verduras e café. Se não for possível, tente pelo menos comprar de agricultores locais. Procure por eles na internet.

Ferramentas *on-line*, como o site do Mapa das Feiras Orgânicas, do Idec, fazem essa ligação entre o consumidor e o pequeno agricultor.

• Evite comprar produtos de grandes marcas transnacionais para evitar o consumo de alimentos e objetos produzidos a partir de exploração ambiental e humana em outra parte do mundo.

• Não compre alimentos e produtos que contenham óleo de palma asi Segundo a ONG Salve a Selva, o óleo é responsável por danos à flora e à fauna local. Uma alternativa é o óleo de palma brasileiro (dendê), geralmente identificado na embalagem. Se estiver em dúvida sobre a origem do óleo de palma listado na composição do produto, ligue para o SAC da empresa.

• Não compre couro, pois o processo de fabricação desse tipo de material polui água, ar e terra.

• Usar menos o carro e mais a bicicleta instalar painéis solares em casa, diminuir o consumo de água e de luz e grudar adesivos nas janelas de vidro (para evitar a colisão de pássaros) são atitudes básicas que não custam lembrar.

• Dirija com cuidado nas estradas, porque muitos animais selvagens costumam atravessá-las. Tenha em mente que, nesses casos, o invasor não é ele, mas sim você.

• Exija madeira de fonte certificada.

Consumir vegetais orgânicos também é uma forma de proteger a fauna selvagem

Em dezembro de 2016, muita gente lamentou o fato de a girafa ter entrado para a lista dos animais em risco de extinção

Na hora da compra

Como esse tipo de tecnologia ainda não é realidade no Brasil nem em boa parte do mundo, o jeito é apostar nos alimentos orgânicos, que pelo menos não envenenam a terra onde são cultivados. Vegetais convencionais são uma ameaça aos animais selvagens porque os agrotóxicos utilizados durante o cultivo contaminam rios, ar e terra.

Se não for possível comprar orgânico, outra opção para diminuir sua pegada ecológica no planeta é comprar vegetais de pequenos agricultores para evitar que a comida viaje quilômetros até chegar à sua mesa, consumindo combustível e poluindo o ar.

Ferramentas *on-line*, como o Mapa de Feiras Orgânicas, do Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec), ajudam a encontrar agricultores e feiras de alimentos orgânicos a preço acessível perto da sua casa.

Outro hábito importante para preservar o *habitat* dos animais selvagens é evitar o desperdício de comida. "Hoje 28% dos alimentos produzidos são desperdiçados, segundo o Departamento de Agricultura das Nações Unidas. Isso significa mais terra, mais desmatamentos, mais uso de agroquímicos e mais emissões de poluentes no meio ambiente", observa Edgar Rosa. Assim, planeje bem suas compras para adquirir somente o necessário. O mesmo vale para alimentos processados e produtos em geral.

Sobre esses, procure pelos que trazem alguma certificação socioambiental, como um selo na embalagem que indique a preocupação da empresa com o meio ambiente. Melhor ainda se a empresa fornece informações sobre a cadeia de fornecimento da matéria-prima utilizada nos produtos.

Fora do prato, fique atento também à origem da madeira usada, principalmente, em móveis. "A utilização de madeira de fonte certificada também é uma forma de aumentar o valor da floresta natural bem manejada", observa Edgar.

Acessórios de couro

Quem também polui água, ar e terra é a indústria do couro. Além de usar e desperdiçar uma quantidade enorme de água durante a fabricação do couro, curtumes descartam metais pesados na natureza, como o cromo.

"A água é o elemento mais importante para a indústria do couro, pois é utilizada na maioria das operações realizadas no curtume", aponta Georgya Almeida Brito, professora de design de moda, da Faculdade Católica do Ceará. Ela explica que, depois do curtimento do couro, a água sai acrescida de resíduos orgânicos e de produtos químicos, gerando uma mistura de resíduos com alto poder de contaminação e degradação do meio ambiente.

"Quando lançada no solo, a água proveniente dos curtumes impede o desenvolvimento de plantas e, quando lançada nos rios, impede o crescimento de muitos peixes", revela a professora. Além de causar sérios danos à saúde.

Aliás, não pense que a perda desses animais em nada afeta o seu próprio bem-estar. A existência deles é fundamental para o equilíbrio de um complexo ecossistema, do qual a humanidade depende e faz parte. Garantir que a casa deles seja preservada significa cuidar também da sua qualidade de vida.

Extinção de animais sempre existiu

A extinção de animais é algo normal na natureza, que o digam os dinossauros. Porém, isso deve acontecer lentamente, em processos que chegam a demorar até milhões de anos. Hoje, a extinção de animais virou um problema porque está acontecendo muito rápido em razão das atividades humanas. Segundo o IBGE, atualmente, mais de 600 espécies de animais estão em risco de extinção só no Brasil.

É bom se preocupar com isso e praticar hábitos mais sustentáveis porque, de acordo com o Ministério do Meio Ambiente, a conservação da flora e da fauna garante a sustentabilidade dos recursos naturais e permite a perpetuação da vida na Terra.

"A conservação dos ecossistemas naturais permite a manutenção de vários serviços essenciais, como, por exemplo, a polinização, a reciclagem de nutrientes, a purificação da água, entre outros, que garantem o bem-estar das populações humanas", pontua o Ministério em seu site.

FLORAIS DE SAINT GERMAIN

POR NEIDE MARGONARI

LUZ CONSCIÊNCIA

CURSOS E EVENTOS 2017

III CONFLOR: De 10 a 12 de MARÇO no Rio de Janeiro (Info: conflor16@gmail.com)

CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO: Inicio dias 25 e 26 de MARÇO na Zona Sul de Sao Paulo (pos@fsg.com.br)

CURSO INTENSIVO: Dias 8 e 9 de ABRIL em São Paulo com Talita Margonari Lazzuri

CURSO INTENSIVO: Dias 6 e 7 de MAIO em Porto Alegre com Talita Margonari Lazzuri

MÓDULO CONEXÃO: De 17 a 21 de MAIO em Ubatuba (SP) com Talita e Rosana Souto

EVENTO NATURALTECH (SP): Bienal do Ibirapuera de 7 a 10 de JUNHO (www.naturaltech.com.br)

EVENTO CONSULFARMA (SP): Palacio de Convençoes do Anhembi de 6 a 8 de JULHO (www.consulfarma.com)

WORKSHOP EM BUENOS AIRES: Dia 15 de JULHO (mlondner@londner.com.ar)

CURSO INTENSIVO: Dias 22 e 23 de JULHO em Lisboa (PORTUGAL) com Talita Margonari Lazzuri (www.vitalflora.pt)

CURSO INTENSIVO: Dias 19 e 20 de AGOSTO no Rio de Janeiro com Talita Margonari Lazzuri

CURSO PRACTITIONER 2017: De 30 de Setembro a 8 de Outubro em Águas de São Pedro (SP)

MÓDULO CONEXÃO: De 08 a 12 de NOVEMBRO em Ubatuba (SP) com Talita e Rosana Souto

(OBS: Nos cursos intensivos de SP e RJ ministrados pela Talita Margonari Lazzuri
oferecemos desconto de 50% aos alunos que se deslocam de outro estado para participar do curso)

Lançamento do aplicativo dos
Florais de Saint Germain para o celular.

DISPONÍVEL NO Google play

Disponível na App Store

www.fsg.com.br

Manteiga vegana

Conheça a história por trás da Butterfly, feita com manteiga de cacau

Um ingrediente comum em cosméticos e chocolates funcionou como um clique inicial para um desejo antigo de Letícia Filpi: empreender em algo vegano. Depois de conhecer mais sobre a manteiga de cacau e testar diferentes receitas em casa, a advogada de 40 anos criou a Butterfly, uma manteiga vegana.

Segundo Letícia, que lançou a Butterfly em maio de 2016 e recentemente ganhou o apoio da economista Gabriela Tavares, o produto combina manteiga de cacau e óleo de soja orgânico. Ela garante: "Eu me preocupo com toda a cadeia de produção, do fornecedor ao consumidor, para oferecer um produto sustentável".

Como surgiu a ideia da Butterfly?
Letícia Filpi: Eu estava trabalhando com um amigo, procurando empreender em algo novo, mas como ele não é vegano, acabamos divergindo. Antes disso, nós visitamos uma fábrica artesanal de chocolates e lá eu conheci a manteiga de cacau. Fiquei encantada com essa matéria-prima. Como sou vegana há anos e sabia que havia uma carência de manteiga vegana no mercado, resolvi investir nesse produto.

A manteiga Butterfly é sucesso nas feiras veganas de São Paulo

Como foi a fase de criação?
Letícia: Comprei um lote de 25 quilos de manteiga de cacau e comecei a fazer experiências com receitas, em casa, para ver se eu chegava à manteiga para passar no pão. Achei a receita que me agradou, deixei a manteiga de cacau cremosa e com gosto de manteiga mesmo. Quando consegui isso, comecei a apresentar o produto nas feiras veganas, principalmente na Vegnice, que me deu um grande apoio. As pessoas gostaram.

Quando teve início?
Letícia: Estou nisso desde março. Tenho meu escritório de advocacia e fui levando as duas coisas em conjunto. Mas a fábrica é um sonho. Sempre quis ter um negócio vegano e está se concretizando.

De onde veio o investimento para criar a empresa?
Letícia: O investimento veio todo do nosso bolso. A Gabriela entrou agora, fizemos o contrato social e recentemente nosso CNPJ saiu. Mas o investimento inicial veio todo do meu bolso, então foi aos pouquinhos. Agora passamos na seleção de projeto de incubadora de empresas do Sebrae, que ofereceu consultoria de planejamento financeiro.

Quais foram os desafios e as conquistas até agora?
Letícia: O primeiro desafio foi desconstruir a ideia de que manteiga de cacau serve apenas para fabricar cosméticos ou chocolate. E também mostrar ao público as qualidades nutricionais desse óleo vegetal. Mas o desafio maior é a burocracia e os custos para abrir uma fábrica alimentícia.

As conquistas foram a quebra desse paradigma, conquistando espaço entre tantos outros produtos veganos de qualidade. Em termos de mercado, entendo que começamos bem, já que nossas vendas só cresceram desde que começamos.

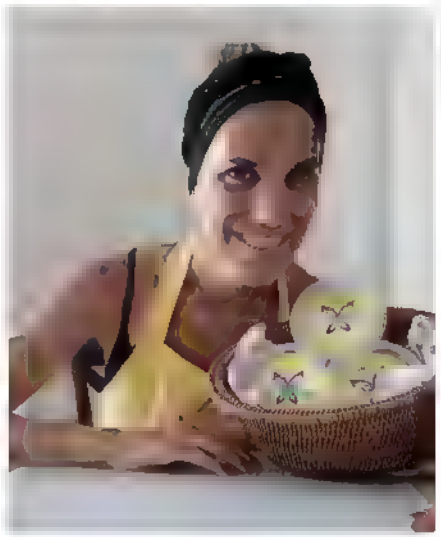


Foto: Divulgação

Letícia Filpi criou a Butterfly, a manteiga vegana feita a partir da manteiga de cacau

Como o público tem reagido?
Letícia: O público tem recebido muito bem. Tenho 100% de aprovação. A resposta do mercado foi boa e, por isso, eu me senti motivada a continuar. Comecei vendendo 16 potes de manteiga nas feiras e hoje vendo cem potes por dia, quando vou à Vegnice. O público é todo vegano, mas tem muitos intolerantes a glúten e lactose também.

Quais as perspectivas para 2017?
Letícia: Estamos vendendo cerca de 200 potes de manteiga por mês, de maneira bem artesanal e, nos próximos meses, pretendo aumentar para 600. Neste ano, vamos ver se com a fábrica conseguimos chegar a produzir entre 700 e 800 potes por mês.

Vocês pretendem aumentar a variedade de produtos da marca?
Letícia: Sim, a ideia é trabalhar com os óleos vegetais em geral e desenvolver novos produtos a partir deles, com cadeias de produção sustentáveis.

Butterfly
fb.com/butterflymanteigavegan/
www.manteigavegan.com.br

Shopping

dos VEGETARIANOS

Segunda a sexta das 12h às 15h30 | Sábado, domingo e feriado das 12h às 16h30
R. Cônego Eugênio Leite, 1152 | Pinheiros | São Paulo | SP
(11) 3031 0680 | www.goavegetariano.com.br | @goavegetariano

GOA

correio veg

Sugestões e comentários dos leitores da Vegetarianos

Os livros de receitas da Biblioteca Vegetarianos podem ser comprados pelo site da Editora Europa, em www.europanet.com.br

Livros de receitas

Os livros de receitas que vocês sugerem na página do Facebook só podem ser comprados pelo site ou podem ser encontrados em livrarias?
Elizabeth Acrane, via Facebook

Olá, Elisabeth. Sim, os livros mais recentes podem ser encontrados nas principais livrarias do Brasil. Caso não queira gastar tempo procurando nas lojas, você pode comprá-los diretamente pelos telefones (11) 3038-5050 (cidade de São Paulo e região) e 0800-8888-508 (demais regiões) ou pelo site www.europanet.com.br.

Receita

Na **Revista dos Vegetarianos** de dezembro de 2016, o preparo da receita da página 39 – pãozinho de batata-doce com chia – não mostra em que momento devemos colocar os 40 ml azeite. Poderiam esclarecer essa dúvida?
Carlos, por e-mail

Olá, Carlos. Obrigado por nos avisar. De fato as instruções da receita ficaram incompletas. A nutricionista Karelin Cavallari explica que o azeite entra no início da preparação, sendo colocado junto com o polvilho, a chia, os temperos e o gergelim.

Filme plastico

Na edição de novembro de 2016, a nutricionista Ana Ceregatti escreveu sobre alimentos congelados, e orientou a utilizar embalagens plásticas sem bisfenol A (BPA). O filme plástico que é indicado é sem BPA? Existe marca de filme plástico sem essa substância?
Neide Setsuco, por e-mail

Olá, Neide. Para assegurar-se da qualidade do produto que está comprando, a dica é olhar o rótulo. Procure escolher uma embalagem que não tenha os símbolos de reciclagem com os números 3 e 7. Eles indicam que a embalagem contém ou pode conter o BPA na sua composição. Os saquinhos devem sempre ser de boas marcas, sem o BPA e do tipo ziploc.

Ingrediente estranho

Podem me dizer o que é mandioquinha, ingrediente da receita de queijo vegetal publicada no Facebook de vocês? Na minha região chamamos mandioca de aipim, mas desconheço mandioquinha.
Vanderleia Marquezini, via Facebook

Erro

Na página 22 da edição de dezembro de 2016 (número 122), na reportagem sobre a água, informamos que pH significa percentual hidrogeniônico, mas o correto é potencial hidrogeniônico. Além disso, a escala do pH vai de 0 a 14 e não de 1 a 14, conforme informado na reportagem.

*Olá, Vanderleia. A mandioquinha é conhecida como batata-baroa em algumas regiões. Na edição 42 (abril de 2010), da **Revista dos Vegetarianos**, que você pode adquirir no site da Editora Europa, falamos mais sobre ela.*

Elogio

Parabéns! Se a metade do mundo aderisse ao veganismo, já seria uma vitória para os peludinhos.
Lucia Almeida, via Facebook

Foto: Shutterstock

A mandioquinha também é conhecida como batata-baroa em algumas regiões do Brasil

PIZZAS VEGANAS
EM BRASÍLIA
CERTIFICADO de EXCELÊNCIA 2016
Mais de 20 sabores veganos, entre eles, calabresa, 4 queijos, cogumelos selvagens, "frango" c/ tofupiry, pesto, banana e creme de alfarroba.
20% desc seg à sex sócios SVB
Francesca
61 3306 1414
61 3367 3367
www.francesca.com.br

Spaço NATUREZA & TERAPIAS
Spaço Natureza Terapias
Um espaço dedicado à sua saúde e bem-estar
Um espaço dedicado à sua saúde e bem-estar
Rua Gastão do Rego Monteiro, 32
Jardim Bonfiglioli - São Paulo - SP
Tel.: (11) 3735 0361
- Acupuntura Corporal + Moxa
- Acupuntura Estética (Redução de Rugas e Gorduras)
- Auriculoterapia
Drenagem Linfática
Fisioterapia + RPG e Pilates
- Indologia
- Limpeza de Pele
- Massagem Redutora
- Mix de Massagem Terapêuticas
- Terô de Marselha e Waite
- Psicanálise - Avaliação
- Reik
- Shiatsu com Alinhamento de Chakras
Terô Terapêutico de Chakras
- Terô Terapêutico
- Nutricionista
Numerologia
Massoterapia
- Fitoterápicos
- Fitocosméticos
- Ervas Medicinais
- Integrais Orgânicos
- Diet
- Light
- Etc
- Esotéricos
Congelados Integrais e veganos
- Produtos Orientais
- Roupas Orientais
- Roupas Indianas
- Livros Madras
Spaço NATUREZA & VIDA Produtos Naturais
MAIS DE 500 INCENSOS DIFERENTES...
www.spaconatureza.com.br
spaconatureza@hotmail.com
Rua Comendador Alberto Bonfiglioli, 805
Jardim Bonfiglioli - São Paulo - SP
Tel.: (11) 3733.0562 / (11) 3733 8126

TÃO VEGANOS QUANTO O SEU ESTILO DE VIDA
CONVENIÊNCIA VEGANA
CASTELO • Campinas/SP
(19) 3305-0823
/ConvenienciaVegana

A saúde vem da feira e previne muitas doenças.

Saiba por que e quais os vegetais que podem realmente evitar ou até curar diversas doenças.

COMPRE OS DOIS VOLUMES

de: ~~R$ 39,80~~ • por: **R$ 24,90** +frete

Compre pelos telefones **0800 8888 508** e
(11) 3038-5050 (SP), ou pelo site **www.europanet.com.br**

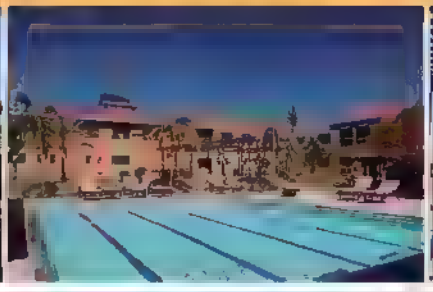
EDITORA 30 Anos EUROPA

*Preços válidos até 28 de fevereiro de 2017. Sujeito à disponibilidade de estoque. Fretes não inclusos. Reservamos o direito de corrigir eventuais erros de divulgação nesta edição

CEVISA

SPA MÉDICO EDUCATIVO

Detox



AÇÚCAR, ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS, ÁLCOOL,CIGARRO, PURIFICAÇÃO DO ORGANISMO APÓS MEDICAMENTOS, QUIMIO E RADIOTERAPIA.

Este programa combina uma dieta especial de sucos e alimentos crus, chás depurativos e hidroterapia desintoxicante, para estimular todos os órgãos de eliminação (rins, pulmões, pele e intestinos) a removerem toxinas e desintoxicar as células, melhorando a saúde do corpo e da mente.

Além do programa básico, inclui sessão de psicologia, dieta de desintoxicação, Massagens relaxantes, Hidroterapia desintoxicante. A Desintoxicação purifica profundamente o organismo, aumenta a longevidade, imunidade e restaura as funções vitais. **Tudo prescrito por médico.**

FAÇA SUA RESERVA: (19) 3858-5900 | relacionamentos@cevisa.org.br

Estrada Municipal Walter Boger, km 1,5 Caixa Postal 19, Eng. Coelho - SP, 13165-000

cevisa.org.br

GUIA de Restaurantes, Produtos e Serviços

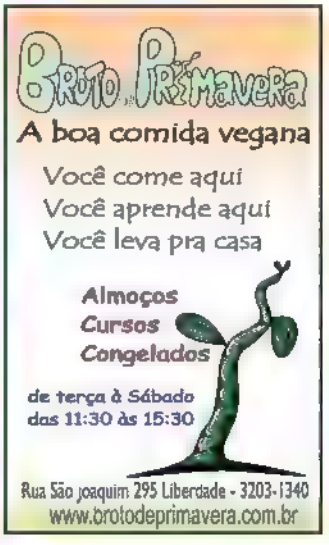
Para anunciar nesta seção

ligue para: (11) 3038-5093

ou entre em contato através do e-mail:

publicidade@europanet.com.br

São Paulo



Refeitório Orgânico

O mais exótico Buffet da comida vegana dos cinco continentes incluindo Alimentação Viva e Zushi Zen esperam por você no REFEITÓRIO ORGÂNICO. Em um ambiente lindo com muitas flores sendo recebido na entrada por um Buda que fará a alegria dos seus olhos, da sua alma e à satisfação do seu paladar tornando seu dia inesquecível. NAMASTE.

Rua Dezenove de Fevereiro, 120 Botafogo – ✆ (21) 2537-0750
refeitorioorganico@hotmail.com.br • www.refeitorioorganico.com.br

Fazemos sua festa:

Batizados • Casamentos • Aniversários.

Levamos em qualquer lugar

Funcionamento: De segunda à sábado e feriados. **Horário:** 10h às 16h.

Guia de Restaurantes, Produtos e Serviços
Entre em contato (11) 3038-5093

Bahia

Confira a relação de restaurantes e lojas onde você encontra a **Revista dos Vegetarianos**

Casa Jaya
- Rua Capote Valente, 305 – Pinheiros

Delícia Natural
- Rua Albion, 193 – Lapa

Éden
- Avenida Jabaquara, 1 469 – oja 46 – Saúde

Goa Vegetariano
- Rua Cônego Eugênio Leite, 1152 – Pinheiros

Lar Vegetariano Vegan
- Rua Cleva, 278 – Perdizes

Melinda & Julius
- Rua Dom Armando Lombardi, 511 – Caxingui

Moinho de Pedra
- Rua Francisco de Moraes, 227 – Chácara Sto. Antônio

Secos & Molhados
- Av. Corifeu de Azevedo, 1940 – Butantã

Ser-Afim
- Avenida São Camilo, 288 – Granja Viana

Vegan & Co
- Av. Corifeu de Azevedo, 1560 – Butantã

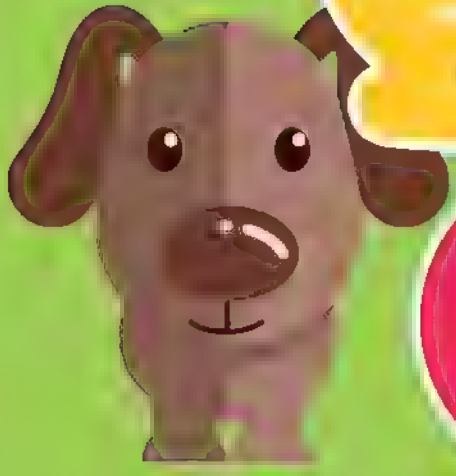
Para ter a Revista dos Vegetarianos em seu restaurante ou loja, ligue **(11) 3038-5039 - Luis Aleff**

Guia de Restaurantes, Produtos e Serviços
Entre em contato (11) 3038-5093

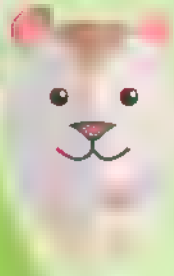
FEIRA DE ADOÇÃO PERMANENTE!

ATENDIMENTO VETERINÁRIO E BANHO E TOSA VEGANO A PREÇOS SOLIDÁRIOS!

AOS DOMINGOS, FEIRA DE ADOÇÃO TAMBÉM NA MATILHA CULTURAL!



VENHA NOS VISITAR!



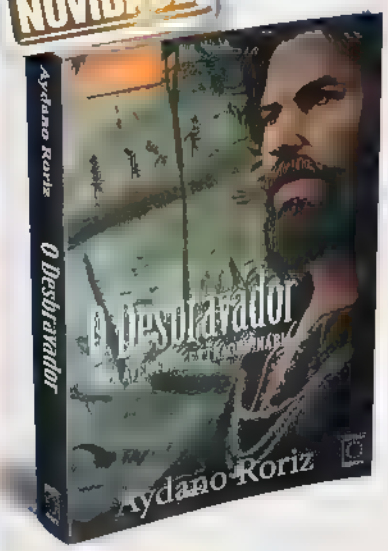
NATUREZA EM FORMA

Penso, logo adoto

Terças a domingos e feriados,
das 10h às 20h
Rua General Jardim, 234 / 240
República – SP
11 3151-2536 | 3151-4885
7766-1559 (Nextel)
www.naturezaemforma.org.br

História do Brasil, Portugal e Espanha em ROMANCES

NOVIDADE

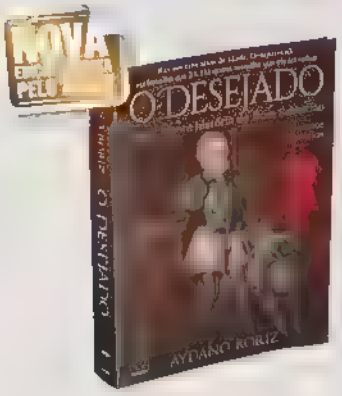


O Desbravador

UMA AVENTURA EXTRAORDINÁRIA

Em *O Desbravador*, Aydano Roriz revela os bastidores da extraordinária Era dos Descobrimentos e dos primeiros anos da colonização do Brasil. Tempos heroicos, quando, em busca de vida melhor no *Novo Mundo*, as pessoas se metiam em embarcações de madeira, movidas a vento, para atravessar oceanos. Baseado em fatos reais, descobertos em profundas pesquisas; devidamente temperados com doses da melhor ficção; no seu peculiar estilo bem-humorado e de leitura agradável, o autor compôs este romance épico, fascinante e divertido.

R$ 39,90 16cm x 23cm 360 páginas



O Desejado

A FASCINANTE HISTÓRIA DE DOM SEBASTIÃO

Autor: Aydano Roriz

Rei aos três anos de idade. Desaparecido em batalha aos 24. Descubra segredos reais, escondidos por quase 500 anos, que mudaram a História. Um livro tão excitante, que não se consegue parar de ler.

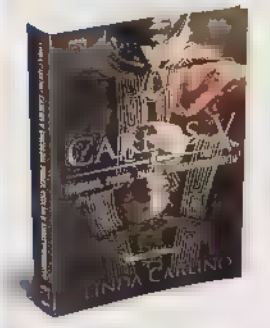
R$ 39,90 16cm x 23cm 400 páginas

O Fundador

Autor: Aydano Roriz

Venturas e desventuras de Tomé de Sousa, Caramuru e Garcia d'Ávila para fundar, na Bahia, a primeira capital do Brasil.

R$ 39,00 16cm x 23cm 384 páginas



Carlos Quinto

Autora: Linda Carlino

Ousado, divertido e apaixonante, *Carlos V* é um romance histórico que revela as memórias e inconfidências desse todo-poderoso imperador, depois de abdicar do trono.

R$ 39,90 16cm x 23cm 512 páginas

Joana, a Louca

Autora: Linda Carlino

Um olhar feminino sobre os bastidores do poder na Europa dos séculos 15 e 16.

R$ 39,90 16cm x 23cm 416 páginas

EPOPEIA HOLANDESA NO BRASIL

Invasão à Bahia, Jornada dos Vassalos e Invasão a Pernambuco

Autor: Aydano Roriz

Por que eles vieram de tão longe para se apossar do Brasil. Três grandes romances, repletos de aventura, conhecimento e diversão, da primeira à última página.

R$ 39,90 cada **ou R$ 89,90** trilogia

Compre nas livrarias, pelos telefones 0800 8888 508 ou (11) 3038-5050 (SP) e pelo site www.europanet.com.br/livraria

Disponível também em versão digital

Biblioteca

Vegetarianos

AS MELHORES DICAS DE SAÚDE E BOA ALIMENTAÇÃO.

Revista dos Vegetarianos - 12 Edições

Feita para vegetarianos e não vegetarianos que buscam saúde e qualidade de vida.

Veja como é por dentro Edição 123

Confesso que Comi
Samira Menezes

Culinária Saudável
Vegana e Macrobiótica

Dieta Detox

O Poder da Quinoa

LEVE PARA CASA 12 EDIÇÕES DA REVISTA DOS VEGETARIANOS, 1 LIVRO LITERÁRIO E MAIS 3 ESPECIAIS

De: ~~R$ 258,40~~ · Por: **R$ 139,00** + frete à vista · Ou **10x** de **R$ 15,50** + frete

Parcelamento somente no cartão de crédito

Compre pelos telefones **0800 8888 508** e
(11) 3038-5050 (SP) ou acesse **www.europanet.com.br**

EDITORA EUROPA 30 anos

*Preços válidos até 28 de fevereiro de 2017. Sujeito à disponibilidade de estoque. Fretes não inclusos. Reservamos o direito de corrigir eventuais erros de divulgação nesta edição

Lenda da Erva-cidreira

É a mitologia grega que conta de onde veio o nome científico da erva, *Melissa officinalis*

A Grécia antiga tem uma mitologia extremamente rica, recheada de deuses, heróis e criaturas místicas. Exemplo são as ninfas, espécie de deusas-espíritos ligadas à natureza. Foi uma delas que gerou a história da erva-cidreira.

Há milhares de anos, existia uma ninfa chamada Mellona. Ela era belíssima e gostava de se banhar em águas límpidas, verdadeiros espelhos em que sua beleza era refletida. Mellona tinha a função de proteger as abelhas trabalhadoras em seu papel de polinização e produção de mel.

De repente, em um dia comum, as abelhas foram embora sem deixar aviso. Mesmo com a grande diversidade de flores locais, com cores, formatos e perfumes diferentes, estavam enjoadas e decidiram abandonar a cidade. Assim que percebeu o que estava acontecendo, Zeus chamou Mellona no Olimpo para uma conversa. A situação era preocupante, as pessoas não poderiam ficar sem mel. O deus dos céus, raios e relâmpagos exigiu que a ninfa desse um jeito na situação e trouxesse as abelhas de volta ao serviço o mais rápido possível.

Mellona voltou à cidade e entrou em desespero ao não ver sinal das trabalhadoras das flores. Chorou aflita sobre um vasto gramado verde e, de suas lágrimas, brotou uma planta de folhas esverdeadas e pequeninas flores lilases, que nunca se vira antes.

A flor nova trouxe ânimo para a cidade e atraiu as abelhas de volta com seu perfume. À planta, popularmente conhecida como erva-cidreira, Mellona deu o nome de melissa que, em grego, significa "abelha".

Ilustrações: Shutterstock

“A leitura é para o intelecto o que o exercício é para o corpo.”

Joseph Addison (1672 - 1719)
Autor inglês

EuroBest
COM O MELHOR DA EDITORA EUROPA

NATUREZA

COLEÇÃO BEM-VIVER

A coleção *Bem-Viver*, dividida em dez volumes temáticos, traz ideias inspiradoras de decoração, arquitetura e paisagismo para você deixar sua casa linda e aconchegante.

*Capas meramente ilustrativas

Casas de Fazenda • Casas de Campo • Casas de Praia • Casas em Estilo Provençal • Casas Rústicas
Casas em Estilo Inglês • Casas de Montanha • Casas em Estilo Zen • Casas Coloniais • Casas Românticas

Tiragens Limitadas

COMPRE A COLEÇÃO COM 10 LIVROS

de: ~~R$ 599,00~~ • por: **12x R$ 35,00** • **R$ 399,00** à vista no boleto

80 PÁGINAS CAPA DURA ALMOFADADA

ORQUÍDEAS

COLEÇÃO RUBI

A Orquídeas *Coleção Rubi*, dividida em dez volumes, traz todas as dicas para você conhecer as diferentes espécies e gêneros, os hábitats e preferências de cada uma dessas joias da Natureza e ser bem sucedido no cultivo.

*Capas meramente ilustrativas

Tiragens Limitadas

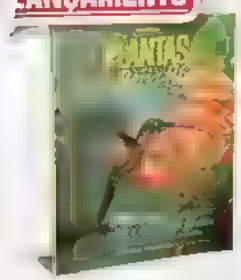
Orquídeas Brasileiras • Orquídeas Perfumadas • Orquídeas *Vanda* • Orquídeas Mini e Micro • Orquídeas Chuva-de-Ouro
Orquídeas *Phalaenopsis* • Orquídeas *Cymbidium* • Orquídeas Sapatinho • Orquídeas *Cattleya walkeriana* • Orquídeas *Dendrobium*

COMPRE A COLEÇÃO COM 10 LIVROS

de: ~~R$ 599,00~~ • por: **12x R$ 35,00** • **R$ 399,00** à vista no boleto

80 PÁGINAS CAPA DURA ALMOFADADA

LANÇAMENTO



Plantas para atrair Beija-flores

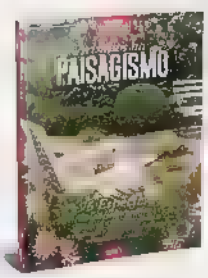
60 espécies para dar vida e cor ao seu jardim.

R$ 19,90 20,5cm x 27,5cm 84 páginas

Caramanchões
Volume 1

Inspire-se em 31 ambientes recheados de boas ideias para sua sala de estar.

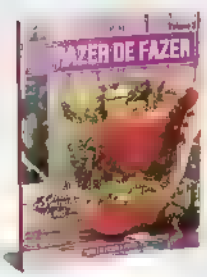
de: ~~R$ 19,90~~
por: **R$ 12,90** 20,5cm x 27,5cm 84 páginas



Arbustos no Paisagismo

Deixe seu jardim mais bonito com 96 espécies de arbustos para você escolher e usar.

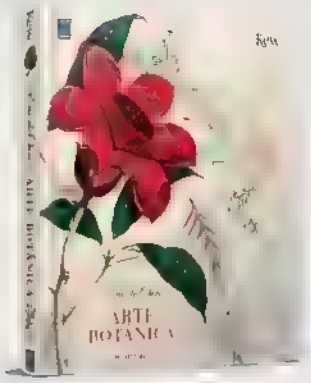
de: ~~R$ 19,90~~
por: **R$ 12,90** 20,5cm x 27,5cm 84 páginas



Prazer de Fazer
Volume 3

Passo a passo com 25 trabalhos manuais, para você criar em casa.

de: ~~R$ 19,90~~
por: **R$ 12,90** 20,5cm x 27,5cm 84 páginas

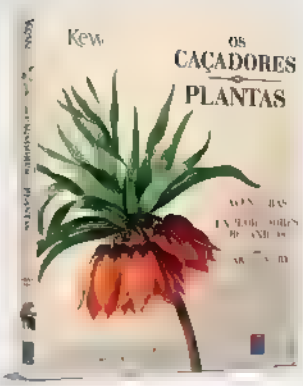


A Era de Ouro da Arte Botânica

Com desenhos de Leonardo da Vinci e até da rainha Josefina, esta valiosa compilação mostra a importância da arte botânica.

de: ~~R$ 119,90~~
por: **R$ 95,90**

CAPA DURA
25cm x 29cm
265 páginas



Os Caçadores de Plantas

Ilustrado com mais de cem imagens dos arquivos do Jardim Botânico Real de Kew, este livro mostra o caminho percorrido pelas plantas por todo o mundo.

de: ~~R$ 119,90~~
por: **R$ 95,90**

CAPA DURA
22,5cm x 29cm
64 páginas

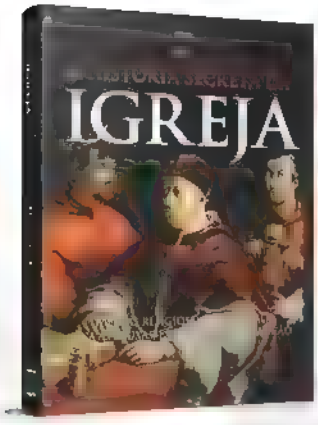
Se Não Fugir, é Planta

As revelações de um botânico sobre o fascinante mundo dos vegetais. Botânica como você nunca viu antes, para aprender e se divertir.

de: ~~R$ 99,90~~
por: **R$ 79,90**

CAPA DURA
20,5cm x 27,5cm
256 páginas

FONTE "A Era de Ouro da Arte Botânica"



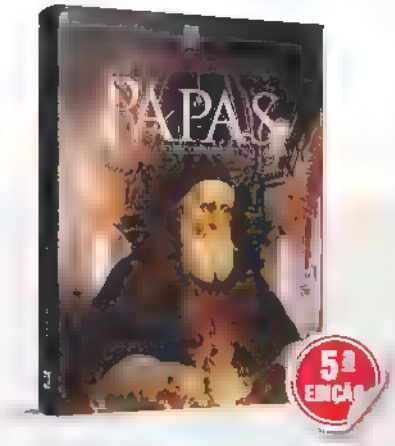
A História Secreta da Igreja

Autor: Michael Kerrigan

O fanatismo, seja político ou religioso, tende sempre a fazer emergir o lado mais selvagem do ser humano. Apesar dos inúmeros bons serviços prestados à civilização, em nome de Deus, a Igreja promoveu episódios e escândalos que mancharam a sua reputação.

de: ~~R$ 89,90~~
por: **R$ 79,90**

CAPA DURA
21cm x 28cm
224 páginas



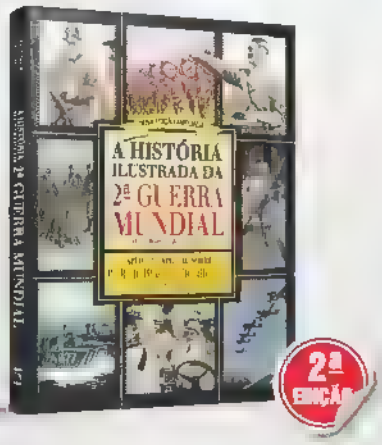
A História Secreta dos Papas

Autora: Branda Ralph Lewis

Esse livro mostra como um número impressionante de sumos sacerdotes da Igreja Católica agiu de forma totalmente contrária aos ensinamentos cristãos. Durante a Idade Média não faltaram Papas que foram especialistas em conspirações, assassinatos e até bruxarias.

de: ~~R$ 99,90~~
por: **R$ 79,90**

CAPA DURA
21cm x 28cm
256 páginas



A História Ilustrada da 2ª Guerra Mundial

Capítulo especial sobre a participação do Brasil

O maior conflito de todos os tempos. Saldo da guerra, 60.000.000 de mortos. Você precisa conhecer melhor essa história.

de: ~~R$ 79,90~~
por: **R$ 75,90**

CAPA DURA
22,7cm x 29,7cm
268 páginas

*Frete não incluso. Preços válidos até 28 de fevereiro de 2017 ou enquanto durarem nossos estoques

AUTOAJUDA

Como Viver 100 Anos
Autor: Rogério Felipelli Vaquero

Médicos especialistas desmistificam o universo da longevidade e dão dicas valiosas sobre alimentação, atividades físicas, sono, autonomia, sexualidade e a relação com doenças crônicas.

de: ~~R$ 29,90~~
por: **R$ 26,90**

14cm x 21cm
192 páginas

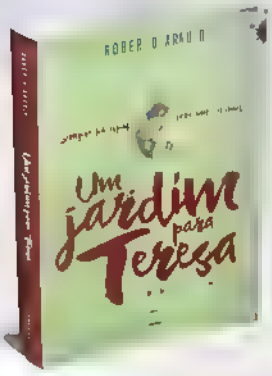
Confesso que Comi
Autora: Samira Menezes

Abrangente, informativo e gostoso de ler. Escrito para vegetarianos, veganos e pessoas simpáticas a esse estilo de vida.

de: ~~R$ 39,90~~
por: **R$ 26,90**

16cm x 23cm
176 páginas

LITERATURA BRASILEIRA E INTERNACIONAL

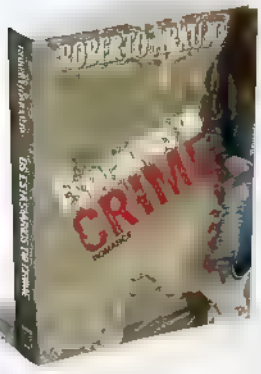


Um Jardim para Teresa
Autor: Roberto Araújo
Romance

Ao final de um casamento de mais de 20 anos, Teresa precisa tirar a aliança. É difícil: o dedo e o anel recusam a separação. Mas ela não pode mais suportar a indiferença do marido, Giba, e parte para uma cidade do interior disposta a enfrentar seus medos e recomeçar a vida.

de: ~~R$ 34,90~~
por: **R$ 31,90**

13,5cm x 20,5cm
280 páginas



Os Estagiários do Crime
Autor: Roberto Araújo
Romance

Jovens bonitos e sem escrúpulos são atraídos por uma facção criminosa. Embalados por drogas, sexo e atividades ilegais, estão dispostos a tudo para conquistar seu espaço.

de: ~~R$ 39,90~~
por: **R$ 29,90**

16cm x 23cm
344 páginas

Valentina - Sem Limites
Autora: Evie Blake
Literatura Erótica

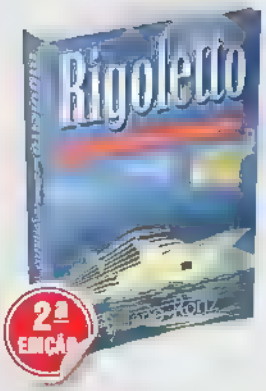
Envolva-se num mundo de sensações e prazeres secretos. A fotógrafa Valentina Rosselli transita num mundo onírico e pleno de erotismo.

de: ~~R$ 39,90~~
por: **R$ 36,90**

VOLUME 3
16cm x 23cm
386 páginas

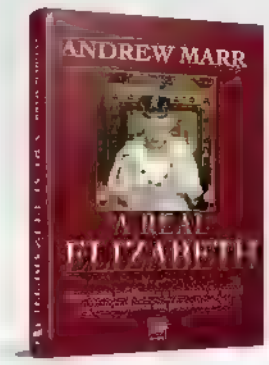
Rigoletto
Autor: Aydano Roriz
Romance de Suspense

Uma quadrilha política, que governa e escandaliza o Brasil, é o pano de fundo dessa ficção histórica contemporânea, em ritmo de thriller bem-humorado. O cenário é um navio de cruzeiros, chamado "Rigoletto", numa longa travessia de Santos para a Europa. Repleto de turistas brasileiros, no meio do oceano começam a morrer passageiros de forma bastante estranha. Navegando em águas internacionais, a quem o comandante holandês do navio pode recorrer para pôr fim à mortandade? Um romance de suspense que você não consegue parar de ler.



de: ~~R$ 54,90~~
por: **R$ 49,90**

16cm x 23cm
740 páginas



A Real Elizabeth
Autor: Andrew Marr
Biografia Ilustrada

Andrew Marr, da BBC, faz um retrato fiel e sem precedentes da rainha Elizabeth II e também do seu reinado ao longo de mais de 63 anos.

de: ~~R$ 99,90~~
por: **R$ 60,00**

CAPA DURA
16cm x 23cm
300 páginas

Os Diamantes Não São Eternos
Autor: Aydano Roriz
Romance de Época

A Bahia do século 19, os diamantes da Chapada Diamantina, a cidade da Barra. Um romance divertido e picante, com ingredientes para se tomar inesquecível.

de: ~~R$ 29,90~~
por: **R$ 26,90**

16cm x 23cm
274 páginas

*Frete não incluso. Preços válidos até 28 de fevereiro de 2017 ou enquanto durarem nossos estoques.

Publicações disponíveis também em formato digital

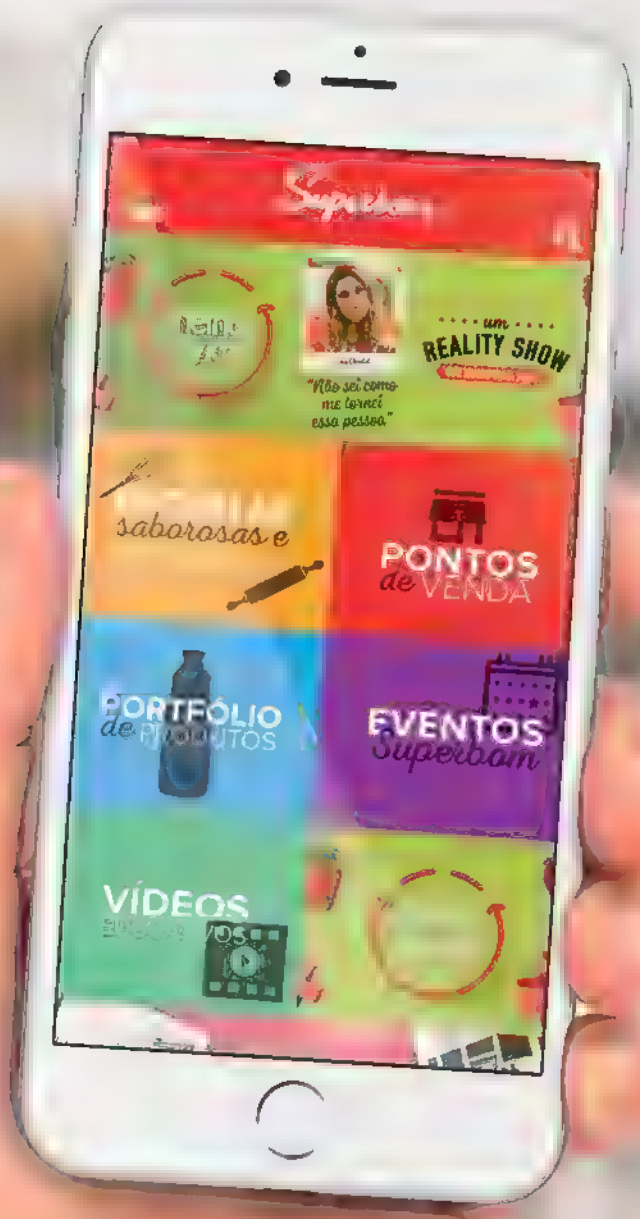
amazon · Saraiva · kobo · iBookstore · Google Play

Tire dúvidas e compre pelos telefones 0800 8888 508 e (11) 3038-5050 (SP)
ou encomende pela internet em www.europanet.com.br/eurobest

INFORME A OFERTA 6009

O UNIVERSO *vegetariano* EM SUAS MÃOS

superbom.com.br | | | SuperbomBR



TENHA EM MÃOS
TODAS AS
NOVIDADES DA SUPERBOM,
RECEITAS, VÍDEOS,
MIX DE PRODUTOS
E MUITO MAIS.

Disponível na App Store

DISPONÍVEL NO Google play

Baixe o aplicativo Superbom e conheça as novidades. Use o leitor de QR Code do seu celular

Superbom®

SAÚDE PARA VIVER O MELHOR DA VIDA

SERRADAESTRELACAMPOSDOJORDAO RESERVAS@HOTELSERRADAESTRELA.COM.BR

EM CAMPOS DO JORDÃO VENHA EXPERIMENTAR AS NOSSAS FONDUES DE QUEIJO
E CHOCOLATE E OUTROS DELICIOSOS PRATOS VEGANOS NO **RESTAURANTE ALQUIMIA**

LOCALIZADO DENTRO DO HOTEL SERRA DA ESTRELA

Alquimia
SABOR E EQUILÍBRIO

HOTEL
SERRA DA ESTRELA

O PRIMEIRO RESTAURANTE
VEGANO DA CIDADE

WWW.RESTAURANTEALQUIMIA.COM.BR

12 3669-8000

AV MARIO OTTONI RESENDE, 160
VILA CAPIVARI | CAMPOS DO JORDÃO | SP

Editora Europa

UMA HOMENAGEM A TODOS OS ANUNCIANTES E PARCEIROS QUE NOS ACOMPANHAM NAS COMEMORAÇÕES DIVULGANDO SEUS PRODUTOS E SERVIÇOS

Fotografe MELHOR

Nikon Store

Descubra novas perspectivas e transforme cenas do dia a dia em imagens extraordinárias com a Nikon. Visite nosso site e encontre os mais novos lançamentos, dicas sobre fotografia e vídeos, acessórios e tudo o que você precisa para sua Nikon. **Compre online em www.nikon.com.br**

At the heart of the image Nikon®

Fuji Instax Wide 300
Nova instantânea da Fuji
com fotos 86x108mm ISO 800

Flash Nikon
Speedlight SB-5000

Canon EOS Rebel T6i com objetiva
18-55mm IS STM • 24.2 Megapixels

Cartões de
memória

KIT FESTA FUJI INSTAX MINI 8
Câmera + Pack para 10 fotos + Caneta
Posca + Adesivos Instax + Prendedores

Objetiva Tokina
24-70mm 2.8

Fujifilm X-E2s
16MP APS-C Sensor

Tripés
Manfrotto

Nikon D5300
24.2 Megapixels

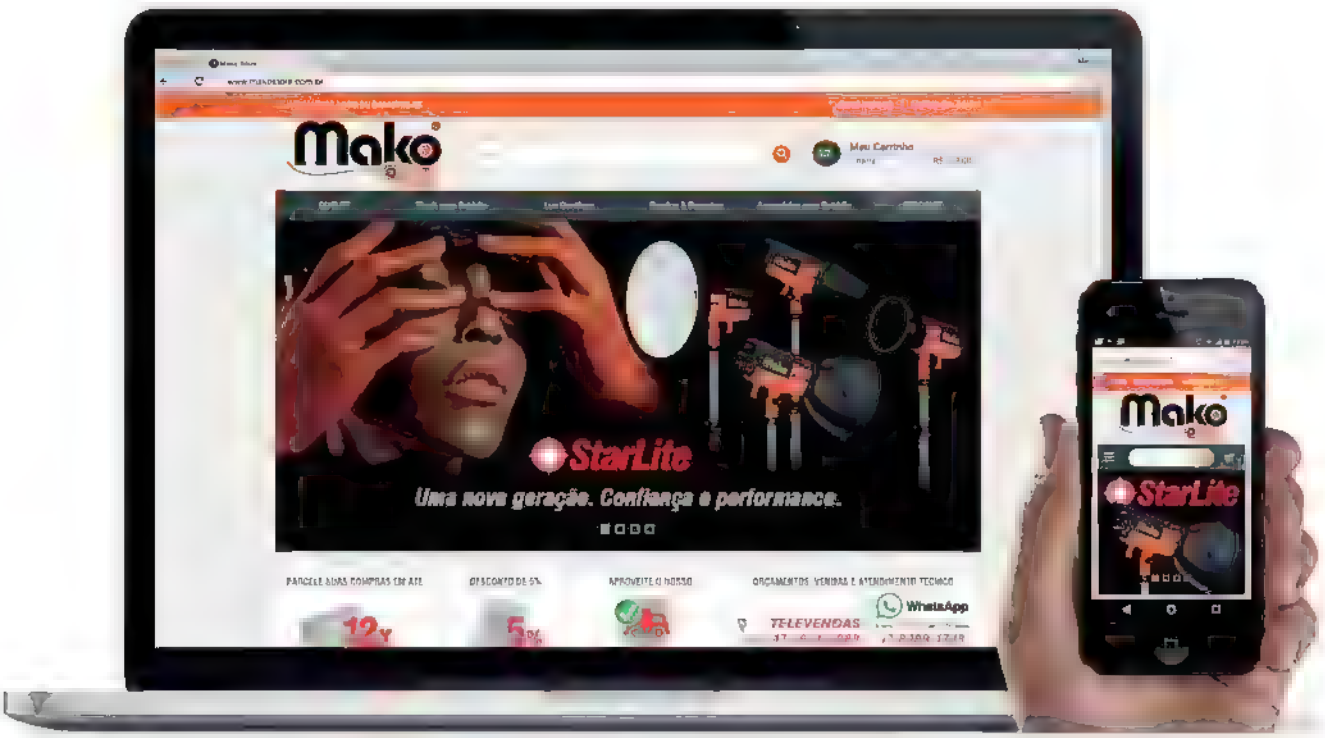
Filmes e Papéis Fotográficos

www.angelfoto.com.br

R. 7 de Abril, 125; Lojas 29/31 - Centro - São Paulo - SP
Tel.: 11 3257-3498 | 3259-5450 • vendas@angelfoto.com.br

Nova MakoStore!

Compre pelo computador, tablet ou smartphone!



www.MakoStore.com.br

Mako® STORE

Agregue mais valor ao trabalho profissional com a Impressora Kodak 305

- Conectada a um computador pessoal, a Impressora 305 traz excelentes oportunidades de negócios adicionais para o Fotógrafo Profissional
- Leve, portátil, fácil de operar e confiavel
- Entrega fotos de alta qualidade em dois tamanhos e dois acabamentos com a mesma midia
Tecnologia Exclusiva Kodak

Fácil

Extremamente simples de operar. Alimentação da mídia térmica pela frente do equipamento, agilizando as trocas.

Exclusiva Tecnologia SMART

Um único kit de mídia pode produzir cópias em dois tamanhos (10x15 e 15x20cm) e dois acabamentos (brilhante e fosco).

Portátil

O design compacto e leve facilita o transporte do equipamento. Perfeito para levar para eventos

Redução de Acúmulo de Poeira

O eficiente sistema de fluxo de ar e resfriamento foi desenhado para reduzir acúmulo de poeira

Economia de Energia

Reduz o consumo de energia para menos de 1 watt

Impressões com Qualidade Kodak

Impressões vivas, brilhantes e definidas. Cópias com mídia KODAK XTRALIFE II

Temos toda a linha de Papéis Kodak à pronta entrega!

Entre em contato conosco e aproveite!

Kodak alaris

www.kodakalaris.com
kexpress@kodakalaris.com

REVELA
PHOTO DIGITAL
DISTRIBUIDOR KODAK

São Paulo - SP: (11) 3129-8353 / 3291-9199
São Vicente - SP: (13) 3468-2143 / 3466-5185
Vitória - ES: (27) 3222-1702 / 3222-2150

Kodak é marca registrada usada sob a licença da Eastman Kodak Company.
© 2014 Kodak Alaris, Kodak Alaris é o nome comercial de 111616 Opco Brazil

Bateria e disparadores de flashes de câmera e estúdio.

PROPAC

Bateria turbo para flashes Speedlites, fornece estabilidade de disparos em alta potencia, ideal para uso em evento de alta demanda de disparos.

Compatível com flashes Canon 580EX, 580EX II, 600EX, 600EX RT, Nikon SB800, SB900, SB910, Sony F58AM, Godox e outros similares.

X1

Rádio flash [illegible] e TTL, interface do painel LCD, controles para ajuste [illegible] sincronização em altas velocidades, segunda cortina, bloqueio [illegible] controle de zoom etc. Interruptor no transmissor, permite ligar [illegible] alcance de 100 metros, e pode disparar obturador de câ[illegible]

REEMIX

O Disparador/ Rádio Flash Remix [illegible] Godox oferece controle total de seu flash de estúdio, flash speedlite ou câmer[illegible]

[illegible] Flash [illegible] funcional de seu equipamento, como o ajuste de intensidade de luz, emissão de flash [illegible] da lâmpada modeladora [illegible]

CELLS 2

Rádio flash de alta velocidade, respondendo com eficiência a disparos de velocidade de até 1/8000s .Pode disparar flash de estúdio, flashes speedlites e serve também como um disparador remoto para a câmeras da marca Canon.

Microphones para câmeras dslr

MODELO BY-VM190 - Microfone Condensador Direcional Padrão Broadcast

Microfone-para-dslr-video - Canon-Nikon-Sony-633601

MODELO Saramonic SR-WM4C Sistema de microfonia sem fio VHF.

Compacto e leve, perfeito na solução de gravações de áudio.

Rua Anhanguera, 51 - Barra Funda - São Paulo - SP - Brasil
Fone Fax 113393-2700 - www.greika.com.br

GREIKA

PATOLA

TUDO EM CAIXA COM QUALIDADE E PRECISÃO

40 ANOS PATOLA

CASES PROF LINE

A MEDIDA CERTA PARA O TRANSPORTE DOS SEUS EQUIPAMENTOS

www.patola.com.br

(11) 2193-7500 | vendas@patola.com.br

OUTRAS CORES SOB CONSULTA

Cases especiais produzidos em conformidade com a norma de proteção IP67, submetidos aos mais rigorosos testes de resistência e estanqueidade, o que permite oferecer aos usuários maior segurança e proteção

MP-0055

Medidas externas em mm: 245 X 315 X 542

MP-0060

Medidas externas em mm: 296 X 426 X 646

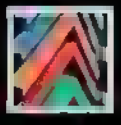
NOVO

ESPAÇO VISUAL

Certified Studio
for digital fine art printing
Hahnemühle

Impressão Fine Art

Acabamentos



Molduras

Álbuns

Rua Tangará, 337 - São Paulo - SP
Tel: (11) 5084 6255 / (11) 5539 6731
sac@evisual.com.br

www.espacovisual.com

newborn
photo conference

DIAS 18, 19 E 20
DE ABRIL DE 2017

TEATRO GAZETA – SÃO PAULO - SP

WWW.NEWBORNPHOTOCONFERENCE.COM.BR

3 DIAS DE CONGRESSO
Serão 24 horas de palestras e puro aprendizado, nos dias 18, 19 e 20 de Abril de 2017

13 PALESTRAS
Com profissionais reconhecidos e com muita experiência para compartilhar conosco

4 CONVIDADOS INTERNACIONAIS
Com pontos de vista e uma vivência internacional do mercado.

PRESENCIAL E/OU ONLINE
Participe do congresso PRESENCIAL em São Paulo, ou assista transmissão AO VIVO, de qualquer lugar do mundo.

NEWBORN
Iluminação, Transição de poses, Fluxo de ensaio, e muito mais. Com práticas ao vivo no palco.

FAMÍLIA
Ensaio de Gestantes, Família LifeStyle e Retrato Contemporâneo. Com práticas ao vivo no palco.

NEGÓCIOS
Precificação, Marketing e Vendas. Saiba como lucrar com sua fotografia.

TRATAMENTO E DIAGRAMAÇÃO
O tratamento e apresentação do trabalho para o cliente, essencial para todo fotógrafo.

NOVO MODELO DE CÂMERA FULL HD
PARA O MERCADO BRASILEIRO

Panasonic
BUSINESS

MODELO EXCLUSIVO
PARA O BRASIL

Câmera Panasonic
AG-AC30PB

PRONTA ENTREGA

- Lente Zoom de 20x (F1.8 29.5-612mm)
- Duas entradas de áudio XLR e uma saída HDMI*
- 3 anéis manuais (foco, zoom e íris)
- Manual e Menu Operacional em Português
- Gravação simultânea e de retransmissão em 2 cartões SD

5 ANOS DE GARANTIA BRASIL

* Errata: No anúncio veiculado na edição 242 Nov/16, foi informado que este modelo possui duas saídas HDMI, porém de acordo com especificações do fabricante possui apenas uma saída HDMI.

Distribuidor Autorizado no Brasil:

merlin

(19) 3741-4481

Revendas Autorizadas:

merlin (19) 3741-4488 | (62) 3922-5358 | (19) 3384-8753 | (21) 2112-4900 | (85) 3254-4700

(41) 3223-4345 | (11) 3169-2812 | VIEW (11) 3227-2000 | (61) 3328-9305

Tokina SD 70-200 F4 (IF) FX AT-X PRO
PARA CAMERAS CANON E NIKON
Assistência no Brasil

Tokina SD 24-70 F2.8 (IF) FX AT-X PRO
PARA CAMERAS CANON E NIKON
Assistência no Brasil

Tokina SD 17-35 F4 (IF) FX AT-X PRO
PARA CAMERAS CANON E NIKON
Assistência no Brasil

FILTROS KENKO E HOYA
- A melhor proteção e qualidade para suas lentes
- Cristal da melhor qualidade
- Multi-coated

ASSISTÊNCIA TÉCNICA TOKINA
TEL.: 11 3159-8850
R. 7 de Abril, 261 - 9º andar - SL. 909 - SP

www.angelfoto.com.br
R. 7 de Abril, 125; Lojas 29/31 - Centro - São Paulo - SP
Tel.: 11 3257-3498 | 3259-5450 • vendas@angelfoto.com.br

O SEU
FUTURO
É VOCÊ
QUEM FAZ
PROFISSIONALIZANTE
Do básico ao estúdio avançado. Teoria, muita prática
e desenvolvimento de portfólio comercial e autoral.
Turmas: Manhã, Tarde, Noite e aos Sábados.
FULLFRAME
ESCOLA DE FOTOGRAFIA
www.fullframe.com.br

Av. Pedroso de Morais, 99 - **Pinheiros** • Tel: 11.30979448 - atendimento@fullframe.com.br
Rua Dr Ângelo Vita, 380 - **Tatuapé** • Tel: 11.2093.6751 - atendimentotatuape@fullframe.com.br
Av. Leôncio de Magalhães, 1289 - **Santana** • Tel: 11.2975.2576 - atendimentosantana@fullframe.com.br

Sonda Mercado Líder Gold

DT ELETRÔNICOS
www.dteletronicos.com.br

A mais completa linha de produtos pelo melhor preço. **Confira aqui.**

Drone DJI PHANTOM 3 Standard
R$ 2499,90
12x 208,33 sem juros ou
15 % de desconto à vista

NIKON D5500
R$ 2999,90
12x 249,99 sem juros
ou
15 % de desconto
à vista

CANON T5i
R$ 2499,90
12x 208,33 sem juros
ou
15 % de desconto
à vista

YONGNUO YN685
R$ 689,90
12x 57,49 sem juros
ou
15 % de desconto
à vista

Canon
Nikon
GoPro
YONGNUO
DJI PHANTOM

[redacted]

hiti

A MARCA QUE MAIS CRESCE NO BRASIL!

TRIO WI-FI HITI

CONECTE SUA LOJA

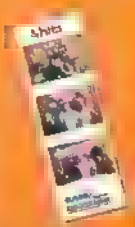
ÀS MELHORES OPORTUNIDADES DE NEGÓCIOS!

HITI: FABRICANTE DE IMPRESSORAS E SUPRIMENTOS!

HiTi P750L

10x15-15x20

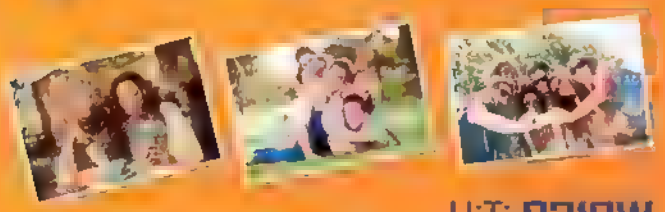
A impressora mais robusta da categoria.
A P750L tem a rapidez necessária para alta produtividade.
Dimensões: 33 x 42,4 x 42,5 cm
Peso: 27kg



HiTi P525L

5x15 - 10x15
13x18 - 15x20

Fácil de transportar, perfeita para eventos e Foto Cabine, adaptada a todo o tipo de tarefa.
Dimensões: 30 x 32,7 x 35,9 cm
Peso: 18kg



HiTi P310W

10x15

Exelente opção para fotos de eventos, fotos com moldura e diversos formatos de fotodocumento.
Dimensões: 18,6 x 13,8 x 6,4 cm
Peso: Menos de 1kg

Guaraci Digital - HiTi
www.guaracidigital.com.br
Telefone: (0xx14) 3201 6300
Cel: (0xx14) 9 9115-5447 (Claro)

ASSISTÊNCIA TÉCNICA AUTORIZADA

GUARACI Digital
Distribuidor Oficial HiTi no Brasil

EQUPAMENTOS NOVOS E USADOS COM PREÇO JUSTO, ASSITÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA E TOTAL GARANTIA

HÁ 20 ANOS DO MERCADO

WWW.LOJAPORTSSAR.COM.BR

LOJA 1
Rua Sete de Abril, 79, 2º andar, conj. 201
01043-000 - Centro - São Paulo - SP
Tel.: 11 3255.6067 | 3257.1632

LOJA 2
Rua Sete de Abril, 125, loja 28
01043-000 - Centro - São Paulo - SP
Tel.: 11 3255.2697 | 3255.6131

www.lojaportssar.com.br | vendas@portssar.com.br

portssar

Graduação em

FOTOGRAFIA DIGITAL

PRESENCIAL
E A DISTÂNCIA

ÚNICA GRADUAÇÃO EM FOTOGRAFIA
EM LABORATÓRIO
MULTIMÍDIA E COM ESTÚDIO

FAÇA FOTOS SURPREENDENTES DOMINANDO A PRÁTICA DA PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA DIGITAL

ECDD

FOTO IMAGEM RIO

Equipamentos Profissionais

★ ★ ★ ★ ★

FOTOGRAFIA - FILMAGEM - ESTÚDIO

Produtos em destaque este mês

Canon T5i kit - 50mm 1.8
100-400 L IS

Nikon D7100
55-300 VR - 35mm 1.8 G

Divesos modelos de
Mochilas Profissionais

Steadycams e Alças

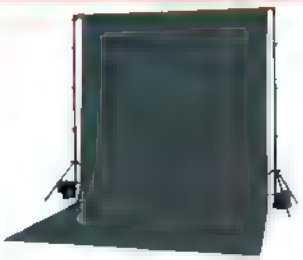
Grande variedade de Sliders

Linha completa de Microfones

Kit SoftStar 50x70 Four Light

Grande variedade de equipamentos para estúdio

Suporte Fixo para 3 fundos



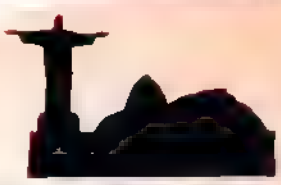
Suporte Mó vel 2,70x3,00

Visite também nossa LOJA VIRTUAL

WWW.FOTOIMAGEMRIO.COM.BR

contato@fotoimagemrio.com.br

Enviamos para todo Brasil



Rua Buenos Aires 175, espaço 401 - Centro - RJ Tels. (21) 2221-5630 / 96738-1005

FOTOGLOBAL

Sua conexão com o mundo da fotografia

Compra • Troca • Venda • Conserto • Máquinas
Objetivas • Acessórios • Analógicos e Digitais

Nikon • Canon • Leica • Hasselblad
Mamiya • Sony • Pentax • Zeiss

www.fotoglobal.com.br
fotoglobal@gmail.com
Fones: 11.3037.7070 - 3815.9000
Av Pedroso de Morais, 99 Pinheiros - São Paulo - SP

RECUPERAMOS SEU SONHO

Quem gosta de fotografar sabe o quanto é importante registrar e guardar os momentos importantes da vida... seus Sonhos. Caso esses momentos tenham sido perdidos, nós podemos recuperá-los!

Trabalhamos Profissionalmente na **Recuperação de Dados** de todos os tipos de mídias, desde memórias fotográficas à HDs, SSDs, CDs, DVDs, Pen Drives. Temos uma solução sob medida para suas necessidades. Faça um orçamento sem compromisso.

Visite o nosso site na seção de "Dicas e Ajuda" e saiba como prevenir imprevistos!

www.proelbra.com.br · proelbra@proelbra.com.br
Av. Rouxinol, 1041, Cj. 1503 · Moema · CEP: 04516-001
São Paulo / SP · (11) 5052-8044 / 3473-8044
Nextel: (11) 7737 9692 · ID: 55*11*25100

Proelbra®
Tecnologia Eletrônica Ltda

CONGRESSO FOTOGRAFAR 2017

3 DIAS DE ATRAÇÕES IMPERDÍVEIS!

ACESSE O SITE, CONFIRA A PROGRAMAÇÃO COMPLETA E FAÇA SUA INSCRIÇÃO!

www.FEIRAFOTOGRAFAR.com.br

PATROCÍNIO:

amigas da foto

Kodak alaris

FUJIFILM Value from Innovation

KONICA MINOLTA

DIGIPIX

FHOX

TALENTOS NACIONAIS E INTERNACIONAIS

dividem experiências e apontam tendências da fotografia atual.

28 29 30 MARÇO

Centro de Convenções Frei Caneca – São Paulo

SuperTerça
CASAMENTO

A Fist Full of Bolts

A importância de atrair os clientes ideais.

atração internacional | **EUA**

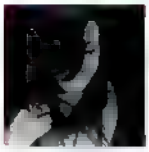
6º

Prêmio Wedding Best

Apresentação dos finalistas

Everton Rosa e Vinicius Matos

Fotografia de casamento no dia



Ana Paula Aguiar

Bonde da simplicidade.

Maira Erlich

Por que fazemos o que fazemos?

Ignacio Aronovich, Lost Art

Lost Art: um caminho independente

SuperQuarta
FAMÍLIA

Bob Wolfenson

A arte do retrato

Henry Caroll

autor do best-seller
Leia Isto Se Você Quer Tirar Fotos Incríveis

Pense com seus olhos

atração internacional | **UK**

Simonetta Persichetti e Clicio Barroso

Fotografia de família no dia

Carolina Pires

Fotografando família como se fosse a sua

Daniel Freitas

Fotografia documental de família pelo Brasil

Alexandre Urch

Narrativas visuais: contando histórias através do seu trabalho

SuperQuinta
NEWBORN

Son Kissed Photography

atração internacional **EUA**

Le Bear Design

Crescimento online para fotógrafos

Luciene Pestana

A importância do posicionamento na sessão e o *transitions* entre uma pose e outra

Cinara Piccolo

A importância do tratamento de imagem na fotografia newborn

Cris Dal Cero

O projeto *Little Dream*

Mana Toscano

Fotografia de gestante, direção, produção e criatividade

Programação sujeita a alterações sem aviso prévio

CARTÃO: até 4 X sem juros

PASSAPORTE 1 DIA
Investimento até 23/2 **R$ 433**
até 27/3 **R$ 466**

PASSAPORTE 2 DIAS
Investimento até 23/2 **R$ 566**
até 27/3 **R$ 609**

PASSAPORTE 3 DIAS
Investimento até 23/2 **R$ 649**
até 27/3 **R$ 699**

INFORMAÇÕES:
0800 015 8400 | (11) 2344-0810
Atendimento de segunda a sexta das 9h as 18h

REALIZAÇÃO:
FHOX

FOTOGRAFAR 2013
FAZENDO CONEXÕES NA ERA DA IMAGEM

Fine Art

Imprima suas imagens com o que há de melhor em tecnologia e qualidade.

Tintas especiais

EPSON ULTRACHROME K3 VIVID MAGENTA · Piezography · EPSON · Hahnemühle

Não abriremos mais aos sábados.

INSTANCOLOR

YONGNUO

Enrich your life

www.hkyongnuo.com

Família de lentes Young Nuo

Mais lentes, mais diversão

YONGNUO DIGITAL www.hkyongnuo.com www.yongnuo.com.cn

Shenzhen Yongnuo Photographic Equipment Co.,Ltd.

Address:2-A511,Saige Science &Technology Park,Huaqiang North Rd.,Futian Disirict, Shenzhen, China

sales@hkyongnuo.com TEL:(86)0755-83762448 FAX:(86)0755-83762765

APROVEITE ESTA OPORTUNIDADE

E GARANTA A DIVERSÃO DOS SEUS CLIENTES COM **instax**

instax mini 8

FUJIFILM

Instaxbrasil

instaxbrasiloficial

CONHEÇA A LINHA COMPLETA DOS FILMES

Filme Instax Rainbow 10 Poses

Filme Instax Sky Blue 10 Poses

Filme Instax Black 10 Poses

Filme Instax Monochrome 10 Poses

Filme Instax de 10 e 20 Poses

Editora Europa

UMA HOMENAGEM A TODOS OS ANUNCIANTES E PARCEIROS QUE NOS ACOMPANHAM NAS COMEMORAÇÕES DIVULGANDO SEUS PRODUTOS E SERVIÇOS

Revista Oficial – Brasil

PlayStation

PS4

FAVORITOS

Os maiores jogos de PS4 a um preço especial!

10 - 18

VIVA MAIS EM ESTADO PLAY

SARAIVA
GAMES
The Last Guardian
UMA VERDADE MAIOR QUE A LENDA
12

PS4
PS4
PlayStation
The Last Guardian™
12
Garanta o seu nas lojas Saraiva de todo o Brasil ou acesse
saraiva.com.br/games
saraivaonline
@saraiva
@saraivaonline
Saraiva

WATCH

WATCH_DOGS 2
ENTRE no mundo dos hackers
XBOX ONE

©2015 Warner Bros. Entertainment Inc. ©2016 Electronic Arts Inc. EA, EA SPORTS e o logotipo EA SPORTS são marcas comerciais de Electronic Arts Inc. ©CAPCOM CO., LTD. 2012, 2016 TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. CAPCOM e o LOGOTIPO CAPCOM são marcas comerciais ou registradas da CAPCOM CO., LTD. Todas as outras marcas comerciais são de propriedade de seus respectivos titulares. Todos os direitos reservados.*Preço sugerido de R$ 79,90, sujeito a alterações. Verifique a disponibilidade do estoque em loja. SAC www.wbfun.com.br. Produtos distribuídos por Sony Dadc e/ou Sonopress-Rimo. http://www.poweronprecosoff.com.br/

HO! HO! HO!

GAMES A PARTIR DE

R$79,90*

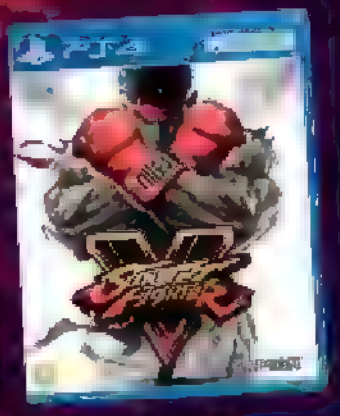
CAPCOM

NEED FOR SPEED

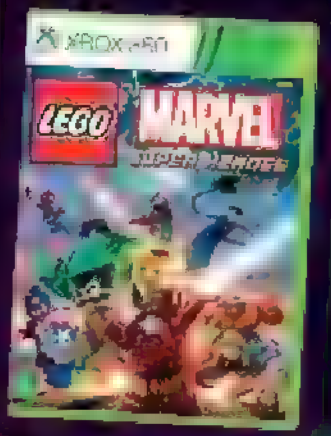
FIFA 16

LEGO MARVEL VINGADORES

MORTAL KOMBAT XL



STREET FIGHTER V



LEGO MARVEL SUPER HEROES

Os melhores games da Warner, Electronic Arts e Capcom com preços imbatíveis.
Compre pelo site www.poweronprecosoff.com.br ou nas lojas:

LOJAS AMERICANAS | Walmart.com | CASAS BAHIA | Submarino | fnac

pontofrio.com | Saraiva.com.br | livraria cultura | Ricardo Eletro

STE

EP

TM

PS4

The Last Guardian

DISPONÍVEL
06 DEZEMBRO 2016

UMA VERDADE MAIOR QUE A LENDA

R$ 199,00

PlayStation.BR PlayStation.BR @PlayStation_BR PlayStation.BR blog.br.playstation.com

©2016 Sony Interactive Entertainment America LLC. "PlayStation" e o logotipo da família "PS" e "PS4" são marcas comerciais da Sony Interactive Entertainment Inc. Sony Interactive Entertainment America LLC, 2207 Bridgepointe Pkwy, San Mateo, CA 94404. www.playstation.com.
©2016 Sony Interactive Entertainment Inc. The Last Guardian is a trademark of Sony Interactive Entertainment America LLC.

BIGBOY GAMES
DIVERSÃO DE VERDADE
Ganhe um DESCONTO DE 5% para compras ACIMA DE R$ 100 no site
Basta digitar no campo cupom de desconto
PLAYBIGBOY
JOGOS, CONSOLES E ACESSÓRIOS
você encontra em nosso site
www.bigboygames.com.br
e parcele suas compras sem juros no cartão

DÊ UM PLAY NOS SEUS ESTUDOS

PRESS START

Kalunga

PlayStation.

CAMPEÕES DE VENDAS

CONFIRA OS GAMES MAIS VENDIDOS DO MÊS

Por R$249,90

Por R$199,90

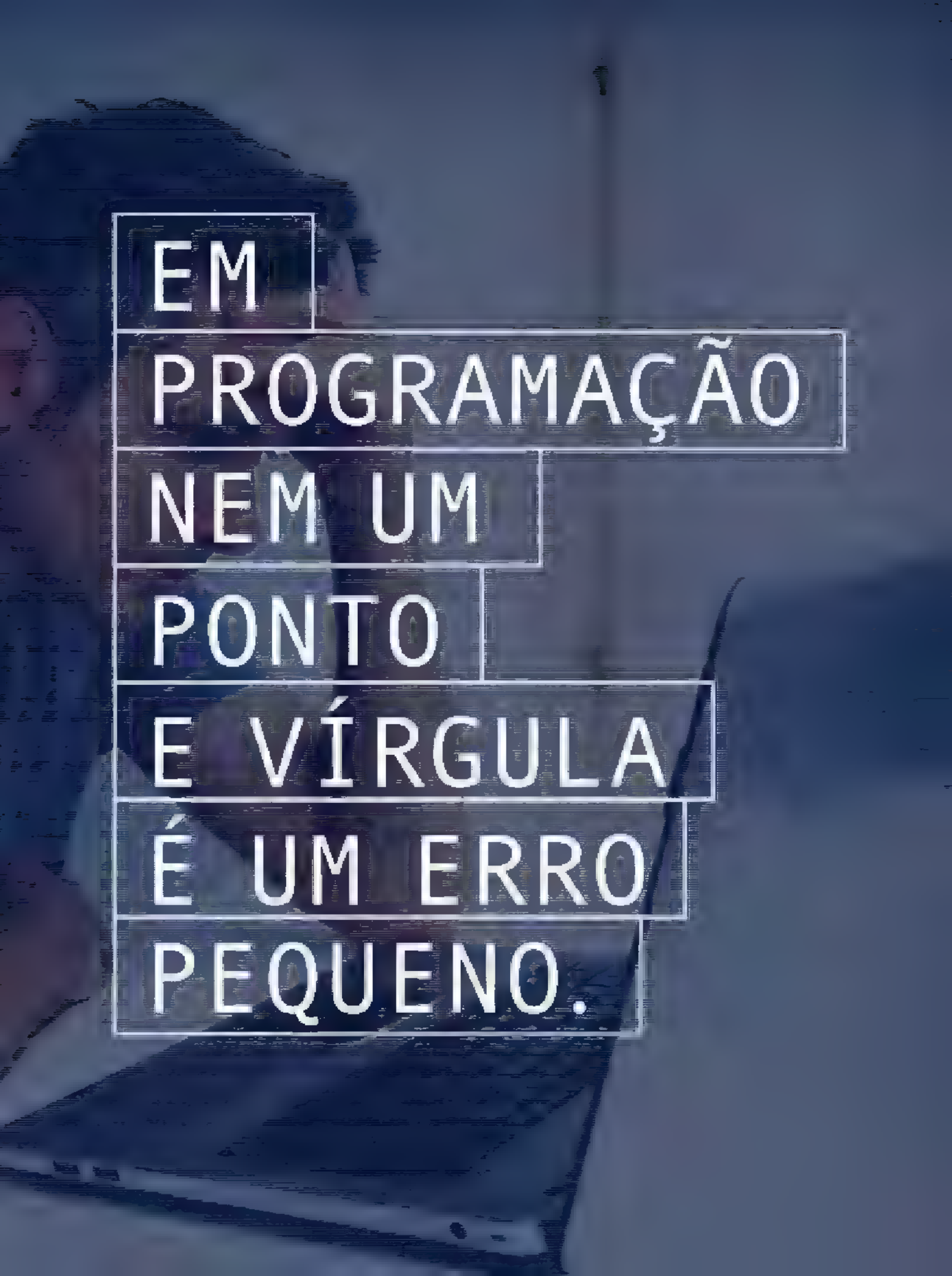
Por R$249,90

VEJA MAIS EM: **livrariadafolha.com.br/campeoesgames**

Livraria da Folha

Televendas
0800-140090
(11) 3224-4700

/livrariafolha
@livrariafolha


EM
PROGRAMAÇÃO
NEM UM
PONTO
E VÍRGULA
É UM ERRO
PEQUENO.

ACERTE NA ESCOLHA DA HOSPEDAGEM.

locaweb: líder do mercado e especialista em oferecer tudo o que você precisa para o seu site dar certo.

```
<script>
    function promoLocaweb() {

        var texto = "A partir de R$ 14,90 ao mês¹";
        texto += "Domínio grátis no 1º ano";
        texto += "E-mail com 10 GB de caixa postal";
        texto += "PHP7 e Postgre 9.5";
        texto += "Tradutor para tornar sites
        acessíveis em Libras²";

        return texto;

        /*
        Seja qual for seu desafio,
        nós temos a solução: locaweb.com.br
        */

    }
</script>
```

1. Valor equivalente à mensalidade para o primeiro ano.
2. Ferramenta da Hand Talk para tradução automática.

LOCAWEB
conectados com seus desafios

invizimals

TITANFALL 2

PS4. XBOX ONE

/EAJER @_EABrasil /EABrasilOficial /WBGamesBR @WBGamesBR @WBGamesBrasil

16

©2016 Respawn Entertainment, LLC. Respawn, Respawn Entertainment e Titanfall 2 são denominações comerciais da Respawn Entertainment, LLC. EA e o logo EA são denominações comerciais da Electronic Arts Inc. Todas as demais denominações comerciais e/ou marcas registradas são propriedade de seus respectivos titulares.

Respawn ENTERTAINMENT

EA

Editora Europa

UMA HOMENAGEM A TODOS OS ANUNCIANTES E PARCEIROS QUE NOS ACOMPANHAM NAS COMEMORAÇÕES DIVULGANDO SEUS PRODUTOS E SERVIÇOS

NATUREZA®

CASA DE CAMPO • JARDINAGEM • PAISAGISMO

SEU JARDIM EM BOAS MÃOS

TRAPP®

Precisando de alto desempenho para cuidar do seu gramado? Conte com quem tem a mais completa e eficiente linha de cortadores elétricos e a gasolina, para todos os tipos e tamanhos de gramado.
Com os cortadores TRAPP, seu jardim está em boas mãos.

RM-650G

WM-350

JT-55C
Autotracionada

EMPRESA BRASILEIRA

- Mais de 450 produtos
- Mais de 15.000 pontos de venda
- Mais de 1.000 assistências técnicas
- Presente em mais de 60 países

Google Play App Store

Baixe o nosso APP

Linha Jardim | Linha Ferramentas | Linha Compostagem

Acompanhe Dicas de Jardinagem:
www.trapp.com.br/clubedajardinagem

Conheça todos os nossos produtos em **www.trapp.com.br**

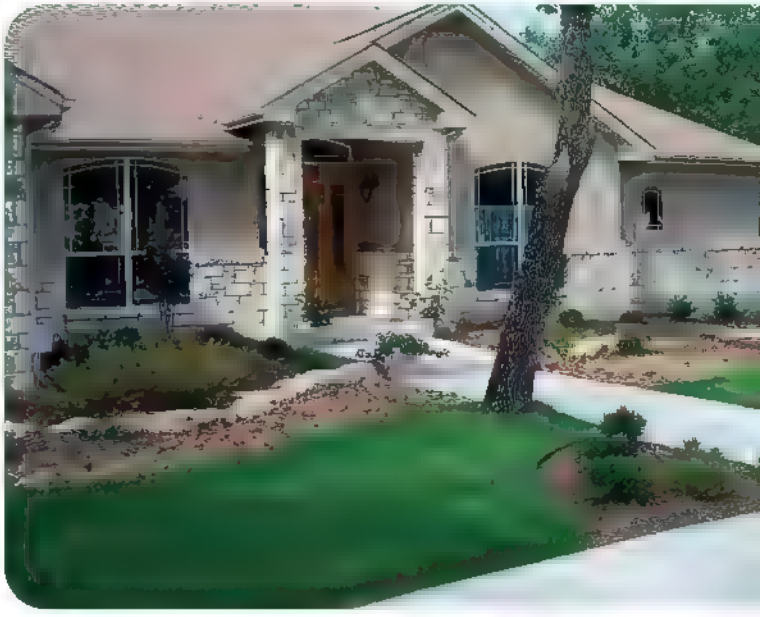
YouTube /trappempresa

Nova Zeon Zoysia

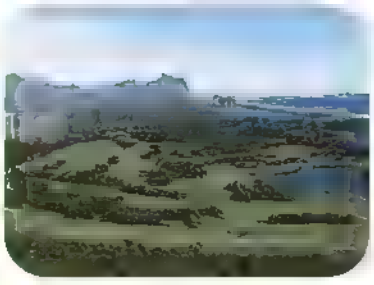
ZEON™
ZOYSIA

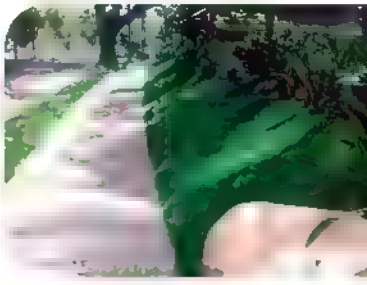
"A Zeon não apenas produz uma das mais finas e resistentes superfícies gramadas, como também é considerada pela maioria a mais bela de todas as gramas cultivadas"

- Beleza inigualável
- Textura de folhas finas
- Coloração verde intenso
- Fácil manutenção
- Ecologicamente correta
- Usa menos água e fertilizantes
- Retém boa coloração no inverno
- Adapta-se a vários tipos de solo
- Boa tolerância à sombra
- Certificação internacional
- Somente em produtores licenciados
- É a grama do campo olímpico de golfe da Rio 2016



Conheça a melhor grama para seu projeto paisagístico, a Zeon Zoysia, da Green Grass.





Simplesmente a mais bonita.

www.greengrass.com.br comercial@greengrass.com.br

Green GRASS
O TAPETE DE GRAMA

Tradição alemã em cuidar de plantas e jardins, agora no Brasil.

Inseticida Spruzit AF®
Elimina de imediato pragas como cochonilhas, moscas-brancas e lagartas.

Armadilhas
Ajudam a detectar facilmente vários tipos de pragas que habitam seus jardins e plantas.

Fita Adesiva
Contém uma cola especial, feita de resinas e ceras naturais que preserva árvores frutíferas e ornamentais contra pragas que sobem pelo tronco.

Belas Orquídeas
O Spray Revitalizador promove o crescimento vegetativo e a floração das orquídeas. Revitaliza e fortifica as orquídeas e melhora o microclima da planta, aumentando naturalmente a umidade das folhas.

Ferramol® Organic
Composto de iscas atrativas granuladas muito eficientes para eliminação de lesmas e caracóis.

Azet® Composto Orgânico
Fertilizante orgânico que contém nutrientes naturais para um crescimento saudável e harmônico das plantas.

Azet® Organomineral
Fertilizante líquido completo que melhora a sanidade e a resistência das plantas.

Armadilha contra Moscas-das-frutas
Armadilha de alta eficiência no combate às Moscas-das-frutas, principais causadoras das frutas bichadas.

Produtos naturais e importados da Alemanha.
Conheça mais sobre nós e nossos produtos orgânicos em **www.neudorff.com.br**
(51) 3035.1988 • neudorff@neudorff.com.br • **www.facebook.com/neudorff.com.br**

Chelsea Flower Show 2017

A viagem inicia no dia 21 de maio, com retorno ao Brasil no dia 31 de maio de 2017.

Os destaques da viagem são:

Chelsea Flower Show – Exposição e Feira

A maior exposição dedicada a jardinagem da Inglaterra e a mais importante do mundo.

Castelo Hampton Court e seus jardins

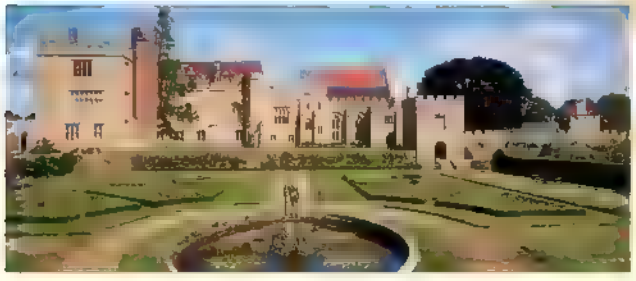
Antigo Palácio e residência do Rei Henrique VIII que ampliou e desenvolveu esta grandiosa propriedade após sua aquisição no ano de 1520. Seus diversos ocupantes reais contribuíram com o acervo do palácio, trazendo fabulosos móveis, tapetes e pinturas. O parque do palácio recebe anualmente dois festivais, o "Hampton Court Palace Festival" e o "Hampton Court Palace Flower Show", conta com 60 hectares de jardins e com o famoso labirinto.
Desfrutaremos de incrível passeio de carruagem!

Castelo de Leeds e seus jardins

Palácio rural com origem num castelo construído em 1119 e que sofreu grandes alterações durante o século XX. O Leeds Castle e a área onde está assentado são atualmente importantes destinos de lazer no Condado de Kent, com destaque especial ao aviário, o labirinto, a gruta, o campo de golf e o museu de coleiras, tal vez o único do mundo. O castelo e seus jardins também são anfitriões de exibição anual de balões de ar quente

Great Comp Garden

Jardim de excepcional beleza, 7 acres de área que circunda solar do século XVII. Projeto habilidoso de gramados, caminhos sinuosos e áreas formais, grande efeito de combinação de ruínas românticas e luxuriante vegetação



Penshurst Place & Gardens

Maior e mais perfeitamente preservado exemplo de solar fortificado de toda a Inglaterra, cuja joia é seu jardim de 11 acres e muralhas Elizabetanas.

Castelo de Hever

Castelo que foi residência da família Bolena até William Waldorf Astor comprar Hever Castle em 1903. Apenas modesto jardim existia em torno de suas muralhas. Hoje, graças aos seus notáveis esforços, os jardins premiados no Castelo de Hever oferecem magníficas áreas que constituem o verdadeiro prazer da visita.

Castelos e Jardins na Inglaterra

Great Dixter

Lloyd e Lutyens começaram o jardim no Great Dixter, mas foi o filho de Lloyd, Christopher, conhecido escritor que o tornou famoso. O jardim é uma verdadeira obra de arte que dispõe de topiaria (horticultura prática de treinamento), uma longa fronteira, um pomar e um prado de flores selvagens. O plantio é abundante e já contou com muitas experiências ousadas de forma, cor e combinação. O jardim é atualmente gerido por Fergus Garrett, que trabalhou de perto com Lloyd até sua morte em 2006, como principal jardineiro e quem introduziu uma série de inovações no programa de plantação.

Jardim do Castelo de Sissinghurst

Situado em Kent, é propriedade do National Trust for Places of Historic Interest or Natural Beauty. Um dos mais famosos jardins da Inglaterra e um dos mais visitados. O jardim de Sissinghurst foi criado na década de 1930 por Vita Sackville-West, poeta e autora de livros e artigos sobre jardinagem, e pelo seu marido, Harold Nicolson, também escritor e diplomata. Sackville-West foi uma escritora próxima do Grupo de Bloomsbury que obteve grande popularidade com as suas colunas semanais sobre jardinagem no jornal "The Observer" e que, incidentalmente, dado que nunca o promoveu, tornou o seu próprio jardim muito famoso. O plano do jardim inclui uma série de salas, espaços independentes, com características específicas de cor e/ou tema, com "paredes" construídas com sebes ou mesmo muros de tijolo rosado, é sobretudo da autoria de Harold, tendo Vita sido preponderante na seleção de plantas.

Royal Horticultural Society Wisley

O RHS é o segundo jardim com entrada paga mais visitado no Reino Unido, após, o Royal Botanic Gardens. A Real Sociedade Horticultural Wisley foi fundada pelo empresário e membro do RHS, George Ferguson Wilson, que comprou uma área de 243.000m² em 1878, estabeleceu o "Oakwood Experimental Garden" e onde teve cultivos com sucesso. Wilson morreu em 1902 e Oakwood (que também era conhecido como Glebe Farm) foi comprado por Sir Thomas Hanbury, criador do jardim célebre La Mortola na Riviera italiana, cedeu uma parte da propriedade para o RHS no ano seguinte. Wisley é agora um jardim grande e diversificado, cobrindo 240 acres (971.000m²). Além de numerosos jardins decorativos formais e informais, vão as estufas e um extenso jardim botânico, que inclui, em pequena escala, "jardins modelo" que se destinam a mostrar aos visitantes o que eles podem conseguir em seus próprios jardins e um campo de ensaios em que novos cultivos são avaliados.

A partir: R$ 11.794 ou
Entrada de R$ 2.947
9x R$ 983

Inclui:

Passagem Aérea em classe econômica na rota S.Paulo/Londres/S.Paulo. Hospedagem em hotéis 3 e 4* com café da manhã tipo buffet. Traslados com assistência em espanhol. Visitas: Palácio Hampton Court, Leeds Castel, Great Comp Garden, Hever Castle, Penshurst Place & Gardens, Great Dixter, Jardim do Castelo de Sissinghurst, Royal Horticultural Society Wisley e Chelsea Flower Show 2017. Assistência no aeroporto de São Paulo. Cartão de assistência GTA/Plano Euromax. Trip Protector com cobertura de cancelamento US$ 3000. Bolsa de viagem FLOT.

Hotéis previstos:

• Maidstone area : Holiday Inn Maidstone-Sevenoaks - 3* • Londres: Millenium & Copthorne Chelsea F.C – 4*

Acesse **newsite.flot.com.br/ChelseaFlowerShow2017**
e confira os roteiros.

4504 4544
Outras Localidades: 0800 770 7979

FLOT VIAGENS
O MUNDO SEM FRONTEIRAS

Preço em Reais convertidos em 27/09/2016 ao câmbio de US$ 1 - R$ 3,39 sujeito a flutuação cambial. Inclue Parte aérea e terrestre por pessoa em apartamento duplo para saída de São Paulo. Válidos para compra até 1 dia após esta publicação. Parcelamento: 25% de entrada e saldo em 9 parcelas iguais (sujeito a aprovação de crédito). Preços indicados não incluem taxas, impostos e afins. Oferta de lugares limitada

VERDEAL®

DESDE 2001

QUALIDADE 15 ANOS CONFIANÇA

Presente no dia a dia do seu jardim

RASTELO dupla face

petentesado

Quando terminar o **LADO 1**...

...ainda tem o **LADO 2**

Econômico 2 em 1

O único que tem dois lados... exclusividade VERDEAL® !

Limitador de Grama

Acabe com o trabalho sem fim

Facilite a manutenção

Manta VERDEAL®

A manta nos canteiros mantém as forrações sempre limpas e...

...impede o crescimento de ervas daninhas

ENTREGAMOS EM TODO O BRASIL

Central de Atendimento

VERDEAL®

(11) 4612-9128

verdeal@verdeal.com.br

verdeal.verdeal.com.br

verdealjardinagem

www.verdeal.com.br

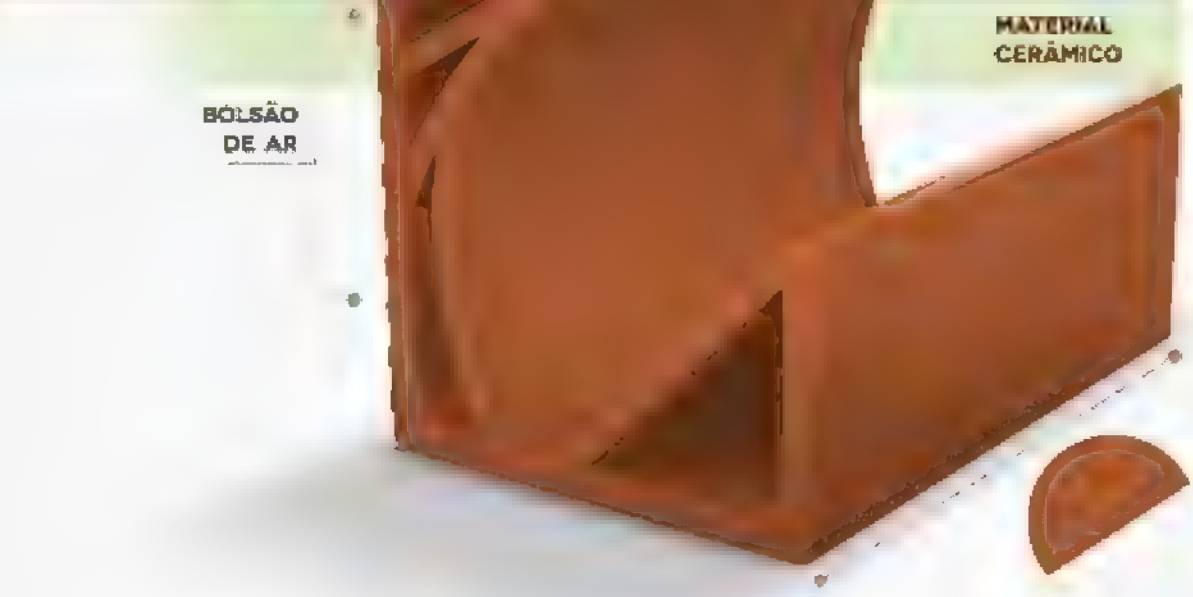
FORTH JARDIM

Vai ser fácil descobrir quem já assistiu a nossa nova série sobre gramados

greenwallceramic.com.br greenwallceramic

...IDER EM JARDINS VERTICAIS

E MAIS DE 300.000 M² VENDIDOS EM TODO O BRASIL



RESORT SANTA CLARA
DOURADO / SP

PEÇAS CONTÍNUAS

AUTÊNTICO GREENWALL CERAMIC
Vem com o nome marcado em alto relevo

VEJA ALGUMAS DAS VANTAGENS EM USAR O GREENWALL CERAMIC:

Pioneira no sistema de Jardins Verticais fabricados em cerâmica, a Greenwall Ceramic possui um amplo sistema logístico, atendendo a todo o Brasil, com diversos parceiros paisagistas, arquitetos e empresas de irrigação. Design arrojado e inteligente que garante maior eficácia, segurança e proteção contra umidade.

Green Wall

FAÇA SEU ORÇAMENTO AGORA MESMO. LIGUE 0800 772 600 5 • BELEZA, PRATICIDADE E ORIGINALIDADE SÃO COISA GREENWALL CERAMIC

vasart®
www.vasart.com.br
Vasos Vasart:
Trazendo Cor e Vida
para o seu Ambiente!
Conheça nossa
Coleção Completa!
www.vasart.com.br
Tel: (11)4161-8070 | /vasos.vasart | @vasos_vasart
Loja conceito: CNP - Central Negócios do Produtor - Rod. SP 107, Km 28 - Jaguariúna - SP - Saída de Holambra

Verdy vasos

Palavra de Lojista

*A **Vida e Arte Paisagismo** é sinônimo de sofisticação e beleza. Trabalhamos com a criação de projetos, transformando lugares comuns em perfeitos ambientes para o convívio familiar junto à natureza. Nosso objetivo é a realização de sonhos e para essa realização, contamos com a **Verdy Vasos**, pois nos identificamos pela **qualidade**, **versatilidade** e **design** de seu produtos. **Vida e Arte Paisagismo e Verdy Vasos**, essa parceria realiza sonhos"*

Janderson Marcílio
Diretor da Vida e Arte Paisagismo

Niterói - RJ
(21) 2709-0798
www.vidaearte.com.br

Vida Arte

Disponível nas melhores lojas do Brasil
Seja você também nosso parceiro!

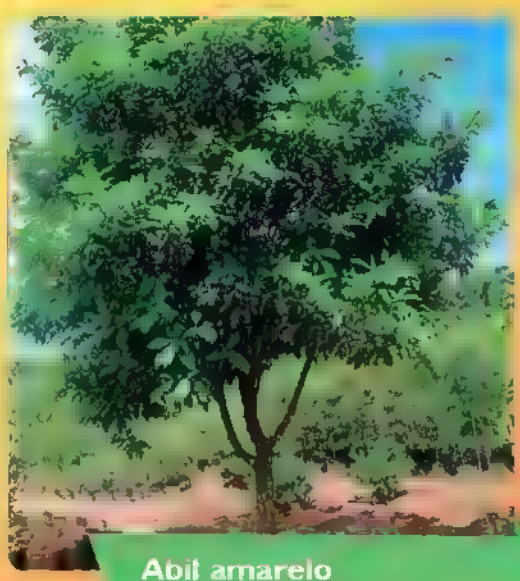
verdy.com.br

UM ESPAÇO RICO EM ESPÉCIES!

PLANTAS ORNAMENTAIS | FRUTÍFERAS | PAISAGISMO

Tamarindo
Tamarindus indica

Lichia
Litchi chinensis



Abil amarelo
Pouteria caimito

Sítio Raio de Sol

Rodovia Limeira Piracicaba, KM 116. Limeira/SP
19. 3033-9119 19. 30338402 19. 34463389
Sitio Raio de Sol

HORTO OFICINA DA TERRA

DIRETO DO PRODUTOR

*Consulte condições

Especialista em plantas adultas

Entrega em todo o Brasil*

Rod. BR 262 - Km 366 - Bairro Francelinos - Juatuba/MG
Ref. Ao lado do posto BR Vila Chalé
✆ (31) 9 9213-4002 – Rogério / ✆ (31) 3139-0001 – Ana

Rod. Rio Santos, Km 18,5
Bairro Brisamar – Itaguaí/RJ
Ref. Em frente NUCLEP
✆ (21) 9 9955-3260 (Charlie)

Rod. MG 20 – Km 746
Dona Euzébia/MG
Ref. Próx. A Polícia Rod. Estadual
✆ (32) 3453-1776
✆ (32) 9951-7726 (Ellen)

Estrada da Pedra, 213
Guaratiba/RJ
Ref. Em frente BRT Venda de Varanda
✆ (21) 9 7963-1776 (Alessandra)

www.hortoficinadaterra.com
hortooficinadaterra@outlook.com

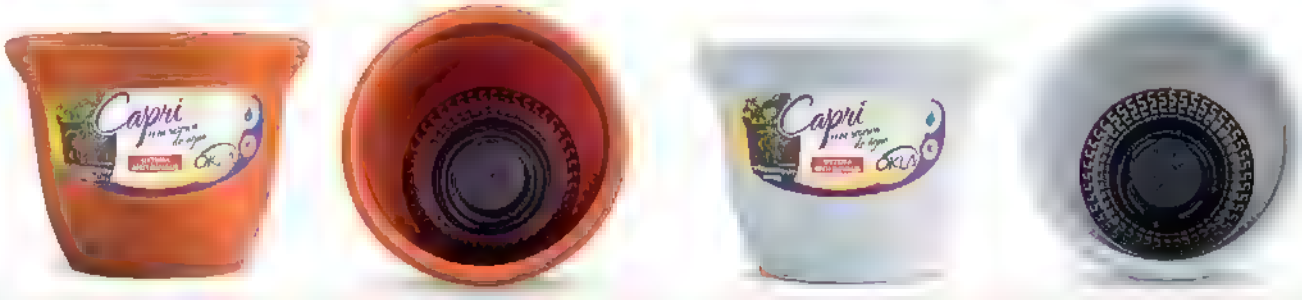
Verão chegando

e o mosquito da dengue vem junto,

então nada melhor

do que se prevenir

Linha Capri com reserva anti-dengue



FG IMPORT

fgimport@fgimport.com.br
www.fgimport.com.br
(19) 3878-2000

OKLA

Pau Brasil
A Natureza do nosso trabalho é uma arte.
Pau Brasil, é uma empresa especializada em estruturas e projetos com madeira e eucalipto tratado, utilizando produtos ecologicamente corretos.
Quiosques
Pergolados
Cercas
Decks
Estruturas e Projetos
Assoalhos e Painéis de Demolição
Madeira, Eucalipto Tratado e Bambu
Contate-nos:
Cotia
Rod. Bunjiro Nakao, km 52,5 n° 28
(Estrada de Ibiúna) Cotia - SP
Telefone: (11) 4242-2361
Itupeva
Rod. Vice Prefeito Hemenegildo Tonolli,
n° 1011 - Loja 06
Telefone: (11) 9 8591-8191
www.paubrasilprojetos.com.br
paubrasilprojetos@hotmail.com

RAIN BIRD

TREINAMENTOS DIFERENCIADOS RAIN BIRD 2016.
SÓ A RAIN BIRD TEM, SÓ A RAIN BIRD FAZ!

O ano de 2016 foi premiado com treinamentos com abrangência em todo Brasil. Academias Rain Bird, Factory Trained, Xerigation, EPB, Palestras e treinamentos locais.

Prepare-se 2017, tem muito mais!

RAIN BIRD 25 FORMAS DE ECONOMIZAR ÁGUA

RAIN BIRD
Menos água. Mais verde.

SEU JARDIM EM BOAS MÃOS

TRAPP®

Quer dar aquele toque final no seu jardim? Escolha entre os nossos 17 modelos de aparadores de grama, qual atende melhor a sua necessidade. Apare a cerca viva com perfeição, utilizando o HT-500 e finalize deixando tudo limpo e organizado com ajuda do soprador/aspirador de folhas, que além de soprar a 270 km/h, quando aspira, tritura o detrito reduzindo em 10 vezes o seu tamanho. **Com os produtos TRAPP, seu jardim está em boas mãos.**

- Mais de 450 produtos
- Mais de 15.000 pontos de venda
- Mais de 1.000 assistências técnicas
- Presente em mais de 60 países

Baixe o nosso APP

Acompanhe Dicas de Jardinagem:
www.trapp com.br/clubedajardinagem

Linha Jardim | Linha Ferramentas | Linha Compostagem

Conheça todos os nossos produtos em **www.trapp.com.br**

YouTube /trappempresa

Editora Europa

UMA HOMENAGEM A TODOS OS ANUNCIANTES E PARCEIROS QUE NOS ACOMPANHAM NAS COMEMORAÇÕES DIVULGANDO SEUS PRODUTOS E SERVIÇOS

VIAJE MAIS

curta curitiba

curta

curitiba

Curitiba Flora
Pedy by Bike
Aventura e Ecoturismo
Sabores de Curitiba
A Curitiba de Lamberto Sorrentino
Rotas Religiosas
Curta Curitiba à Noite

turismo.curitiba.pr.gov.br

Instituto Municipal CURITIBA

Ministério do Turismo

GOVERNO FEDERAL BRASIL PÁTRIA EDUCADORA

COMPRE SEUS INGRESSOS NO BRASIL

EMOÇÃO E DIVERSÃO

MAIS PARQUES E MAIS ECONOMIA NAS SUAS FÉRIAS

Com o ingresso **Choose Your Adventure** você determina o número de visitas aos Parques e tem flexibilidade para usar aonde quiser: **SeaWorld, Aquatica** ou **Busch Gardens**. Ingresso disponível nas versões de 1, 2 ou 4 Visitas e também na opção de Visitas Ilimitadas por 14 dias que inclui estacionamento grátis em todos os parques.

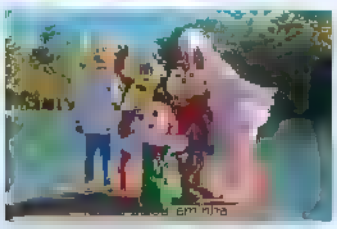
www.seaworldparks.com.br

USA Visit TheUSA.com

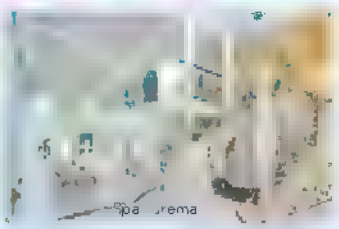
SEAWORLD PARKS & ENTERTAINMENT

AINDA DÁ TEMPO!
CARNAVAL

TERMAS DE Jurema
RESORT HOTEL
Sua folia está garantida!
FREE 2 CRIANÇAS
0 A 12 ANOS**
EM ATÉ
10x
NO CARTÃO


Cabeça Feminha

Master Cabeça


Spa Jurema

DIARIA INCLUI
café da manhã, almoço, jantar, chá da tarde, Parque Aquático, recreações monitoradas, passeios ecológicos, trilhas e muita diversão no melhor estilo Termas de Jurema

TOLL FREE **0800 44 3131** CENTRAL DE RESERVAS 44 **3518 3100** 44 **99880 6336** TIM 44 **99142 9900** VIVO

www.termasdejurema.com.br
Cretama, Paraíba, Brasil

SE PREFERIR CONSULTE SEU AGENTE DE VIAGEM

Carnaval 2017 check in 24/02/2017 após 17h e check out 28/02/2017 até às 15h. **A gratuidade de até 2 crianças de 0 a 12 anos, desde que acompanhadas por 2 adultos no mesmo apartamento e valores especiais para crianças de 13 e 14 anos. Pensão completa: Café da Manhã, Almoço e Jantar sem bebidas e Chá da tarde. POLÍTICA DE PAGAMENTO: À VISTA com 30% sinal incluído da reserva através de depósito bancário para confirmação de reserva e o saldo restante à vista na chegada ao Hotel. OU A PRAZO em 10 vezes 1+9, com a primeira parcela a vista da reserva através de depósito bancário para confirmação de reserva e as demais em 09 vezes a serem pagas na chegada ao hotel com cartão de crédito (Diners, Hiper, Hipercard, Master e Visa). Paga-se de consumos extras somente à vista na saída do Hotel. Consulte a Central de Reservas para maiores informações. **Taxa de 10% imposto sobre serviços 2% sobre o valor de diárias. Não inclusas. Algumas das atividades não estão inclusas no valor da diária. Consulte a Central de Reservas para maiores informações.

LVX

RESERVAS E INFORMAÇÕES
Av. Miguel Stéfano, 1 001 - Praia da Enseada - Guarujá
(13) 3389-4000 | Toll free 0800 11 6562
www.casagrandehotel.com.br
Consulte seu agente de viagens

Viaje pelo mundo com a New Age!

pgto em até 10x*

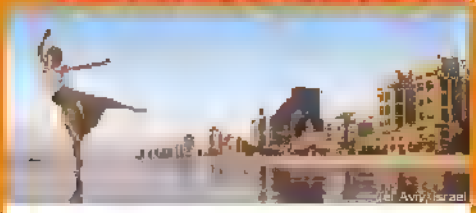
Dubai & Rússia: Duas Culturas 12 noites

Emirados Árabes Unidos, Dubai | Rússia, Moscou e São Petersburgo

Passagem aérea • Hospedagem com café da manhã • Traslados • Em Dubai: Visita panorâmica com passagem pelos principais pontos turísticos; Safari e jantar típico no deserto, com traslados em veículos 4x4 • Em São Petersburgo: City tour com visita à Fortaleza de São Pedro e São Paulo; Visita ao Museu Hermitage • Em Moscou: City tour incluindo visita à Catedral de Cristo Salvador, Visita ao Kremlin e à Praça Vermelha com tempo livre para compras • Bilhete de trem rápido para o trecho São Petersburgo/Moscou • Coordenador brasileiro durante todo o itinerário • Seguro viagem.

Saídas em 12/05, 08/06, 24/08 e 15/09/2017
Consulte outras datas

a partir de **entrada US$ 846 + 9x US$ 281**
(a vista US$ 3.375 ou R$ 11.239)



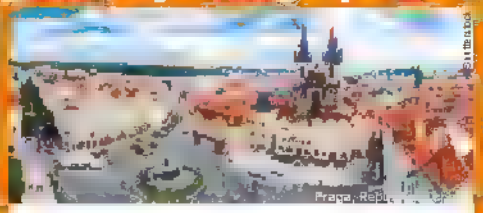
ISRAEL PARA TODOS 7 noites

Galileia, Haifa, Jerusalém, Nazaré e Tel Aviv

Hospedagem com café da manhã • Traslados • Passeios com guia em português • Seguro viagem

Saídas em 06/05, 20/05, 17/06, 15/07, 26/08, 02/09, 16/09 e 14/10/2017 • Consulte outras datas

a partir **entrada US$ 284 + 9x US$ 94**
(a vista US$ 1.130 ou R$ 3.763)



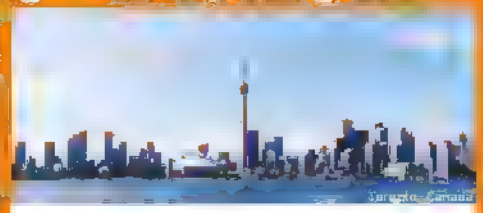
VIENA, BUDAPESTE E PRAGA

8 noites Áustria, Viena, Eslováquia, Bratislava, Hungria, Budapeste, República Tcheca, Praga

Hospedagem com café da manhã • Traslados • Serviços com guia em português • Cesta de boas vindas • 10 refeições • Visitas panorâmicas • Concerto de música clássica em Viena • Visita à abadia beneditina em Melk, ao Palácio de Schönbrunn e à igreja de Loreta que abriga o Sol de Praga • Cruzeiro pelo Danúbio • Passeio por Durnstein, Budapeste e passeio noturno em Praga • Excursão a Karlovy Vary • Seguro viagem

Saídas em 10/05, 24/05 e 13/09/2017 • Consulte outras datas

a partir **entrada US$ 416 + 9x US$ 136**
(a vista US$ 1.640 ou R$ 5.461)



VIBRANTE LESTE CANADENSE

9 noites Cidade de Toronto, Milhas Montmorency Falls, Montreal, Niagara Falls, Ottawa, Quebec e Toronto

Hospedagem com café da manhã • Traslados • Serviços com guia acompanhante brasileiro • Ingresso para a visita ao CN Tower • Ticket de barco no Hornblower Niagara Cruise para a visita às Cataratas do Niágara • Ticket de barco ao Arquipelago Milhas • Ingresso para visita a Basílica de Notre Dame • Seguro viagem

Saídas em 06/04, 03/05, 07/06 e 14/06/2017 • Consulte outras datas

a partir **entrada US$ 531 + 9x US$ 174**
(a vista US$ 2.097 ou R$ 6.983)

Conheça o mundo com a New Age!

ITACARÉ, BA 6 noites

Passagem aérea • Hospedagem com café da manhã • Traslados • Tour de Praias

Saída em 23/03/2017 • Consulte outras datas

a partir de **10x US$ 131**

PERU EXPRESS 3 noites

Cusco, Lima e Machu Picchu

Passagem aérea • Hospedagem com café da manhã • Traslados • City tour em Lima • Excursão ao Parque Arqueológico de Sacsayhuaman e breve city tour em Cusco • Excursão a Machu Picchu com almoço • Bilhete de trem Expedition ou Vistadome para os trechos Cusco/Aguas Calientes/Cusco • Seguro viagem

Saídas até 08/12/2017 • Consulte outras datas

a partir **entrada US$ 264 + 9x US$ 86**
(a vista US$ 1.038 ou R$ 3.457)

ITÁLIA TURÍSTICA 6 noites

Florença, Lago de Garda, Milão, Roma e Veneza

Passagem aérea • Hospedagem com café da manhã • Traslados • Visitas panorâmicas em Roma, Florença e Milão • Chegada em Veneza para jantar • Tour com guia acompanhante em espanhol • Seguro viagem

Saídas até 28/03/2017 • Consulte outras datas

a partir **entrada US$ 394 + 9x US$ 128**
(a vista US$ 1.546 ou R$ 5.148)

Confira os roteiros completos no site www.newage.tur.br

GTA · Avianca · Emirates · GOL · LATAM AIRLINES · Swiss

Preços referenciais por pessoa em acomodação dupla, saindo de São Paulo (exceto Israel para Todos, Viena, Budapeste e Praga e Vibrante Leste Canadense - somente parte terrestre), válidos para a data de publicação e sujeitos a disponibilidade e alterações sem prévio aviso. Valores em dólares a serem convertidos pelo câmbio do dia da compra. Câmbio ref. 12/01/2017 - US$ 1,00 = R$ 3,33. Roteiros Nacionais: Parcelamento em até 10x iguais e sem juros no cartão de crédito, boleto bancário e débito automático. Roteiros Internacionais: Parcelamento em até 10x sem juros, sendo 25% de entrada + taxas de embarque e saldo em até 9x no cartão de crédito, boleto bancário ou débito automático. Não inclui taxas de embarque. Os pacotes anunciados não incluem IRRF, em vigor desde 02/03/2016. Verifique com o seu consultor o valor e forma de pagamento para o imposto.

Fale hoje mesmo com seu agente de viagens ou ligue.

Porto Alegre	S. J. do Rio Preto	São Paulo
(51) 3224-6044	(17) 3211-2660	(11) 3138-4888
0800-6426044	0800-7726455	0800-170677

30 anos NEW AGE TOUR OPERATOR

Patrocínio Affinity

A Grécia Viagens atende todos os gostos e programações, são viagens sob medida com a opção de locação de vans grupos com guia brasileiro, cruzeiros e até casas de luxo

GréciaViagens

(11) 3392-5766 www.greciaviagens.com.br Av. Francisco Matarazzo, 1752 - C. 2119 - Água Branca - São Paulo

PORTOBELLO
RESORT & SAFARI

NESTE CARNAVAL, VENHA RELAXAR COM A FAMÍLIA NO MELHOR RESORT DA COSTA VERDE.

PACOTE DE CARNAVAL
24.02 A 01.03.17

[illegible]
COQUETEL À BEIRA-MAR E MUITO MAIS.

[illegible]

CRIANÇAS DE ATÉ 12 ANOS NO APARTAMENTO DOS PAIS NÃO PAGAM.

[illegible]

DESCANSE NO CARNAVAL

EM CALDAS NOVAS - GOIÁS

DIÁRIAS EM APARTAMENTO DUPLO

a partir de 5X DE R$ 152,00* POR PESSOA

no Cartão de Crédito pela Central de Reservas.

PACOTE PARA OS DIAS: 24 A 28/02 OU 25/02 A 01/03.

CRIANÇAS de até 10 anos, **NÃO PAGAM** no apto. dos Pais até 2 crianças.

reservas:

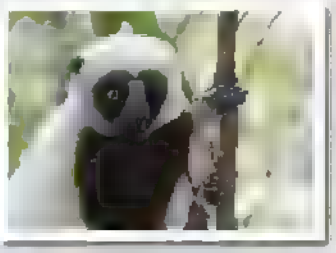
0800 648 9800 ou **(64) 3455 9393**

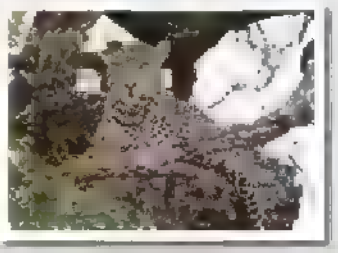
www.diroma.com.br GrupodiRoma

Rua São Cristóvão, nº 110 - Setor Solar de Caldas - Caldas Novas - Goiás

Kenya

Botswana


Madagascar


Zimbabwe

Maasai Tanzânia

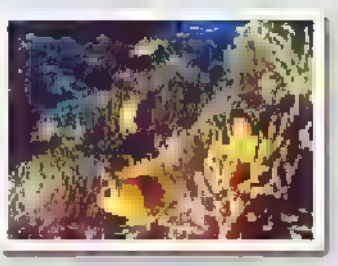
Pigmeus Uganda

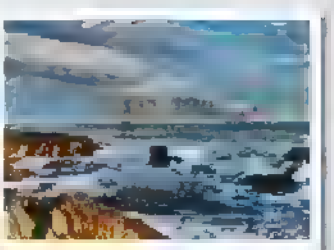
Vale do Omo Etiópia

Montanha dos gorilas Ruanda

Namibia

Zenzibar


Moçambique

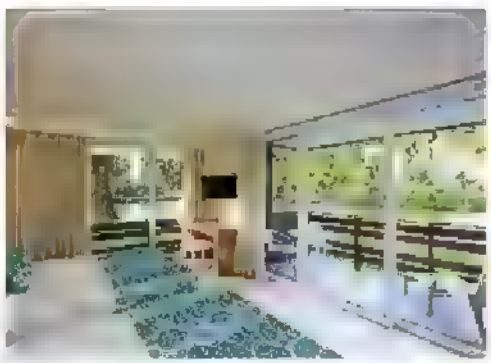

Cape Town África do Sul

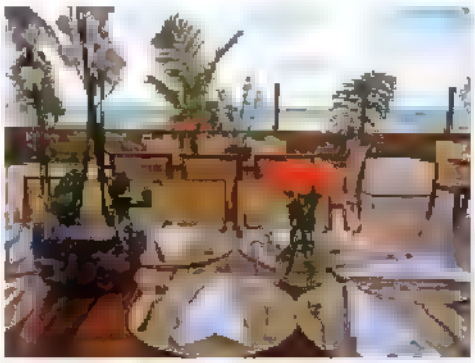
HIGHLAND ADVENTURES

21 Anos

www.highland.com.br | highland@highland.com.br | (11) 4301-4999

SINTA OS PÉS NA AREIA E O SOL NA PELE.
Aqui o clima é perfeito para curtir o verão.





O ponto alto do Jatiúca Hotel & Resort é a sua localização, na costa alagoana, cercado por uma natureza exuberante, tranquilo e em frente ao mar. Nesse cenário o resort vai oferecer uma programação especial e condições exclusivas. Com atendimento personalizado, diversão garantida, tudo com conforto, privacidade e charme aos seus hóspedes.

JATIÚCA
HOTEL & RESORT

+55 82 2122 2000
reservas@hotelJatiuca.com.br
atiucaresort.com.br

CONSULTE SEU AGENTE DE VIAGEM

Grupos exclusivos para brasileiros com guia em Português by PRIMORDIAL OPERADORA

Festival das Tulipas Bélgica, Luxemburgo e Holanda

Saída: 17 de Abril de 2017 SAÍDA GARANTIDA
Duração: 17 dias
Café da manhã diário + 02 Refeições

Itinerário: Bruxelas, Lovaina Ghent, Antuérpia, Bruges, Dinant, Luxemburgo, Vlanden, Echternach Liege Rotterdam, Haia, Delft, Amsterdam, Jardins de Keukenhof (parque das Tulipas da Holanda) Zaanse Schanz e Edam

Hotéis em Cat PRIMEIRA SUPERIOR 4* e 5*
bloqueio Aéreo e Terrestre)

Preço por pessoa em apto. Duplo
EUROS 4.990,00 + Tx Embarque

Croácia, Eslovênia, Bósnia e Montenegro

Saída: 23 de Maio de 2017
Duração: 18 dias SAÍDA GARANTIDA
Café da manhã diário + 07 Refeições

Itinerário: Zagreb, Parque Nacional Plitvice Ljubljana, Lago Bled com visita ao Castelo, Cavernas de Postojna Rovinj, na região da Istria com visita à uma vinicola, Pula, Zadar Split, 02 noites na Ilha de Hvar, 04 Noites em Dubrovnik visitando Mostar e Medjugore (Bósnia), Montenegro e Budva

Hotéis em Cat. PRIMEIRA/SUPERIOR 4* e 5* (bloqueio Aéreo e Terrestre

Preço por pessoa em apto. Duplo:
EUROS 4.850,00 + Tx Embarque

Polônia e Países Bálticos (Letônia, Estônia e Lituânia)

Saída: 17 de Agosto de 2017 LANÇAMENTO
Duração: 15 dias
Café da manhã diário + 05 Refeições

Itinerário: Cracóvia, Minas de Sal de Wieliczka, Auschwitz, Czestochowa, Varsóvia, Zelazowa Wola (cidade onde nasceu Frédéric Chopin, Vilnius, Castelo de Trakai Rundale, Riga Sigulda e Tallin.

Hotéis em Cat PRIMEIRA/SUPERIOR 4* e 5*
bloqueio Aéreo e Terrestre)

Preço por pessoa em apto. Duplo a partir de
EUROS 4.290,00 + Tx Embarque

Portugal e Santiago de Compostela

Saída: 06 de Setembro/2017
Duração: 14 dias LANÇAMENTO
Café da manhã diário + 05 Refeições

Itinerário: Lisboa Estoril, Cascais, Sintra Óbidos, Batalha, Fátima, Coimbra, Aveiro, Braga, Viana do Castelo, Santiago de Compostela Guimarães, Porto e Vale do Douro.

Hotéis em Cat PRIMEIRA PREMIUM) 4*
(bloqueio Aéreo e Terrestre
Preço por pessoa em apto. Duplo
EUROS 2.998,00 + Tx Embarque

Escandinávia e Finlândia

Saída: De Maio à Novembro de 2017

Duração: 12 dias

Itinerário: Copenhague , Riviera Dinamarquesa, Castelo de Kronborg, Cruzeiro com destino a Oslo (Noruega) Geito, Cofthus Bergen, Gudvangen Sognefjord, Kaupange Baiestrand, Laerdal, Oslo, Karlstad, Orebro, Estocolmo (Suécia), Cruzeiro Pelo Mar Báltico, Helsinque (Finlândia)

Hotéis em Cat CLASSIC SOMENTE PARTE TERRESTRE

Preço por pessoa em apto. Duplo a partir de
EUROS 1.850,00 (ref saída 18/Maio)
Consulte preço para Cat. Premium e extensão para Russia

Leste Europeu Fascinante

Saída: De Maio à Novembro de 2017

Duração: 12 dias

Itinerário: Budapest, Bratislava, Viena (Austria) Cesky Krumlov, Praga (Republica Tcheca) Dresden, Berlim e Potsdam (Alemanha

Hotéis em Cat CLASSIC SOMENTE PARTE TERRESTRE

Preço por pessoa em apto. Duplo a partir de
EUROS 1.255,00 (ref saída 09/Junho)
Consulte extensões à Polônia e Russia e Cat Premium

Glamourosa França

Saída: De Junho à Outubro de 2017

Duração: 14 dias

Itinerário: Paris, Epernay, Dijon, Côte D'or, Beaune Lyon, Avignon Gordes, Aix-en-Provence Nice, Côte D'Azur Cannes, Antibes, Cap D'Antibes, Grasse St. Paul de Vence, Nice e Mônaco.

Hotéis em Cat PREMIUM SOMENTE PARTE TERRESTRE

Preço por pessoa em apto. Duplo a partir de
EUROS 2.895,00 (ref saída 15/Junho)

Graciosa Itália "Milão à Roma"

Saída: De Junho à Outubro de 2016

Duração: 15 dias

Itinerário: Milão, Stresa (Lago Maggiore), Lago di Como, Genova, Santa Margherita Ligure, Levanto, Cinquetterre, Rapallo, Portofino, Maranello, Bologna, Veneza, Pisa, Florença, San Gimignano, Siena, Montalcino, Assis e Roma

Hotéis em Cat CLASSIC SOMENTE PARTE TERRESTRE

Preço por pessoa em apto. Duplo a partir
EUROS 1.855,00 (ref saída 15/Julho)

Inglaterra & Escócia

Saída: De Junho à Outubro de 2017

Duração: 15 dias

Itinerário: Londres Stratford-Upon-Avon, Chester, Liverpool, Lake District, Windermere, Glasgow (Escócia) Loch Lomond, Loch Ness, Destilaria de whisky, Inverness ou Aviemore Asteio Blair Pitlochry Edimburgo, Durham, York Inglaterra, e Cambridge

Hotéis em Cat CLASSIC SOMENTE PARTE TERRESTRE

Preço por pessoa em apto. Duplo a partir de
EUROS 2.195,00 (ref saída 03/Junho)

CONDIÇÕES: Pagamento promocional em 10 X sem juros nos cartões Visa ou Mastercard. Preços sujeitos à alterações sem aviso prévio. Preços por pessoa em apto. Duplo. Reservamo-nos o direito de corrigir eventuais erros de ortografia e divulgação anterior. Fotos meramente ilustrativas.

PRIMORDIAL OPERADORA E TURISMO
Pabx: (11) 3257-1667

SAFARI NO JALAPÃO

KORUBO
SAFARI CAMP JALAPÃO

www.safarinojalapao.com.br
(11) 4063-1502 | 9-8222-5028

A partir de
R$ 2.580,00
por pessoa*

Em 5x de
R$ 516,00

Início todas as terças e sextas. 7 ou 6 dias.

* Parte terrestre completa com passeios diários e alimentação.

VIAJAR PROTEGIDO É MUITO MAIS SIMPLES

LEVE SEU SEGURO VIAGEM PARA TODO LUGAR E EM QUALQUER DISPOSITIVO MÓVEL

travel ace assistance

SEGURO VIAGEM

QUALIDADE ISO 9001

cuidamos de suas viagens, cuidamos de seu mundo

BAIXE NOSSO APP

travelace.com.br

Férias no Castelo da Magia

TAUÁ GRANDE HOTEL TERMAS DE ARAXÁ

UM GRANDE CENÁRIO NOVAS HISTÓRIAS

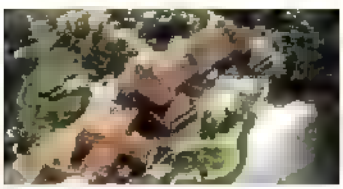
EM JANEIRO, O RESORT MAIS INCRÍVEL DO BRASIL TE ESPERA COM AS MELHORES PROMOÇÕES.

1ª QUINZENA

10% de desconto para pacotes acima de 2 diárias

2ª QUINZENA

Pague 4 diárias e **fique 5**



TAUÁ GRANDE HOTEL TERMAS & CONVENTION

| www.taua.com.br | (31) 3236 1900 | Consulte seu agente de viagens

Promoções não cumulativas, sujeitas à alteração

18 E 19 DE FEVEREIRO

ESTÁDIO DO CANINDÉ

RUA COMENDADOR NESTOR PESTANA, 33

VEM AÍ O FESTIVAL CARNAUOL.

SÁBADO 18/02
BANDA EVA part. ANITTA
MATHEUS & KAUAN
ALOK

DOMINGO 19/02
BRUNINHO E DAVI
DURVAL LELYS
ZÉ NETO E CRISTIANO

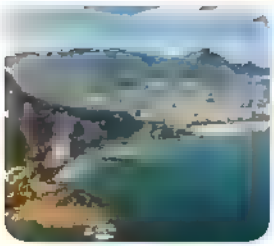
Saiba mais em: uol.com.br/carnauolsp
Compre em: ingressorapido.com.br ou app Ingresso Rápido

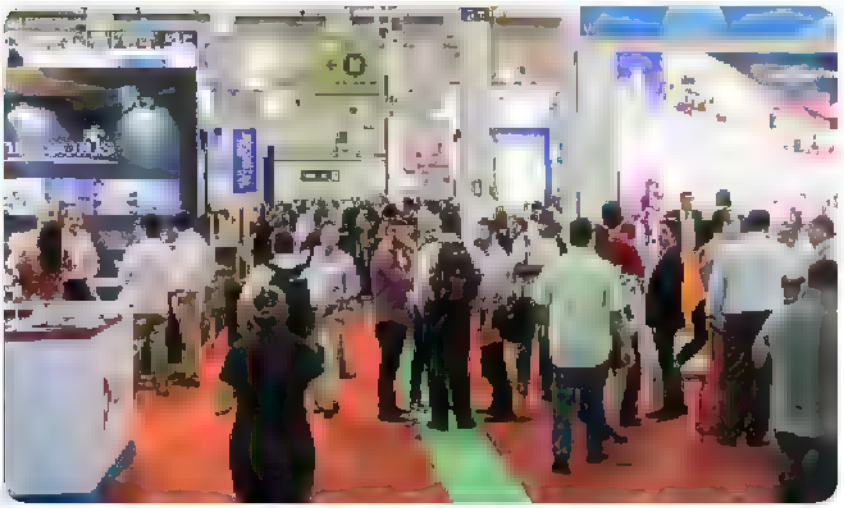
REALIZAÇÃO UOL

PRODUÇÃO MULTI CASE entertainment co.

PATROCÍNIO ENGOV

Se persistirem os sintomas o médico deverá ser consultado. Este medicamento é contraindicado em casos de suspeita de dengue.
Maleato de Mepiramina, Hidróxido de Alumínio, Ácido Acetilsalicílico e Cafeína MS 7811.0093 Indicações: no tratamento de dores de cabeça e de alergia. JAN 2017





WTM Latin America & Encontro Comercial Braztoa confirmam parceria com HotelMap e oneworld

Acordos garantem vantagens e descontos na compra de aéreos e hotéis

A WTM Latin America & Encontro Comercial Braztoa acaba de confirmar, para sua edição 2017, a parceria com a HotelMap (considerada a maior plataforma mundial de reserva de hotéis) e oneworld (aliança entre 15 das principais empresas aéreas do mundo, oferecendo mais de 1.000 destinos).

Os acordos firmados garantirão descontos em passagens aéreas e estadias para todos os participantes do principal evento mundial para a indústria de viagens da América Latina, que ocorrerá de 4 a 6 de abril no Expo Center Norte, em São Paulo.

Na oneworld, as reservas podem ser feitas em pagina exclusiva (www.oneworld.com/events), com a utilização do código de acesso, que será disponibilizado pela WTM Latin America. Os voos podem ser comprados com chegada ao local do evento com até uma semana de antecedência e partida até uma semana depois.

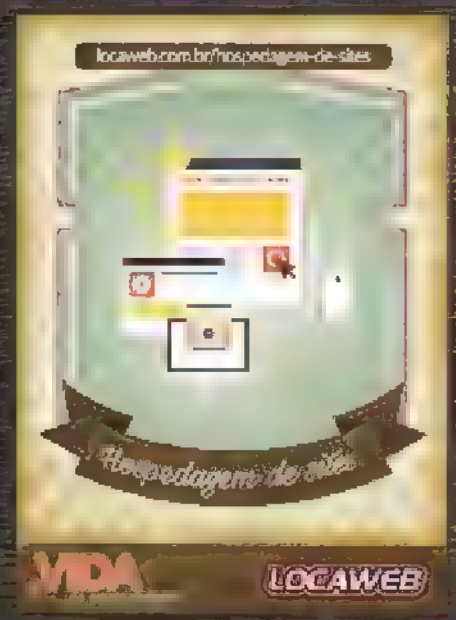
A parceria com a HotelMap disponibiliza a tecnologia mais atual de reserva de hotéis com benefícios adicionais: desconto em todos os tipos de acomodações e facilidade na reserva, por meio de sistema que se conecta à pagina de credenciamento do evento, identifica automaticamente o idioma e dispositivo do usuario e permite a personalização da oferta conforme o perfil do participante.

Os acordos com a oneworld e a HotelMap foram estabelecidos pela Reed Travel Exhibitions (RTE), unidade de negócios da Reed Exhibitions e líder mundial na organização de feiras da indústria de viagens e turismo que inclui os portifólios World Travel Market, IBTM Events e International Luxury Travel Market.

Save the Date
4 - 6 Abril de 2017 | Expo Center Norte | São Paulo
world travel market

Jogo VIDA de empreendedor

A Locaweb tem as cartas certas para sua empresa ir cada vez mais longe.



No jogo do empreendedorismo vence quem tem talento e o parceiro ideal. Por isso, não arrisque, conte com a Locaweb e faça uma jogada de mestre na hora de promover sua empresa na internet.

Seja qual for seu desafio, nós temos a solução: locaweb.com.br

LOCAWEB
conectados com seus desafios

the travel tech show at wtm®

Descubra o Mundo

600
visitantes buscam informações sobre produtos de Tecnologia de Viagens

Mais de
700
participantes assistiram aos seminários de Tecnologia de Viagens

US$
371
milhões de novos negócios foram gerados em 2016

WTM Latin America 2017 &

47º Encontro Comercial Braztoa

4 a 6 de abril | **Expo Center Norte – São Paulo**

Reserve seu estande:
wtmlatinamerica.com

VENHA SABOREAR AS DELÍCIAS DA
COZINHA ITALIANA
NOS MELHORES ENDEREÇOS GASTRONÔMICOS DE SÃO PAULO

Fior d`Italia
RESTAURANTE

Av. Luiz Dumont Villares, 400
Santana - São Paulo/SP
55 11 2950-4323

Il Papavero
RESTAURANTE

Al. Campinas, 540
Jardins - São Paulo/SP
55 11 3141-9963
3541-1259

La Terrina
RESTAURANTE

Rua Capote Valente, 500
Pinheiros - São Paulo/SP
55 11 3064-1155

La Forchetta
ristorante

Rua Santa Justina, 210
Vila Olimpia - São Paulo/SP
55 11 3237-0717

Nikon Store

EU SOU A DIFERENÇA

Descubra novas perspectivas e transforme cenas do dia a dia em imagens extraordinárias com a Nikon. Visite nosso site e encontre os mais novos lançamentos, dicas sobre fotografia e vídeos, acessórios e tudo o que você precisa para sua Nikon. **Compre online em www.nikon.com.br**

At the heart of the image Nikon®

Viva
MOMENTOS INESQUECÍVEIS
no Extremo Oriente
NÃO APENAS VISITE. VIVENCIE.
Das agitadas cidades e portos vibrantes até as florestas de bambu e trilhas perfeitas.
Escolha entre 12 destinos no Extremo Oriente em emirates.com/br
Hello Tomorrow
Emirates